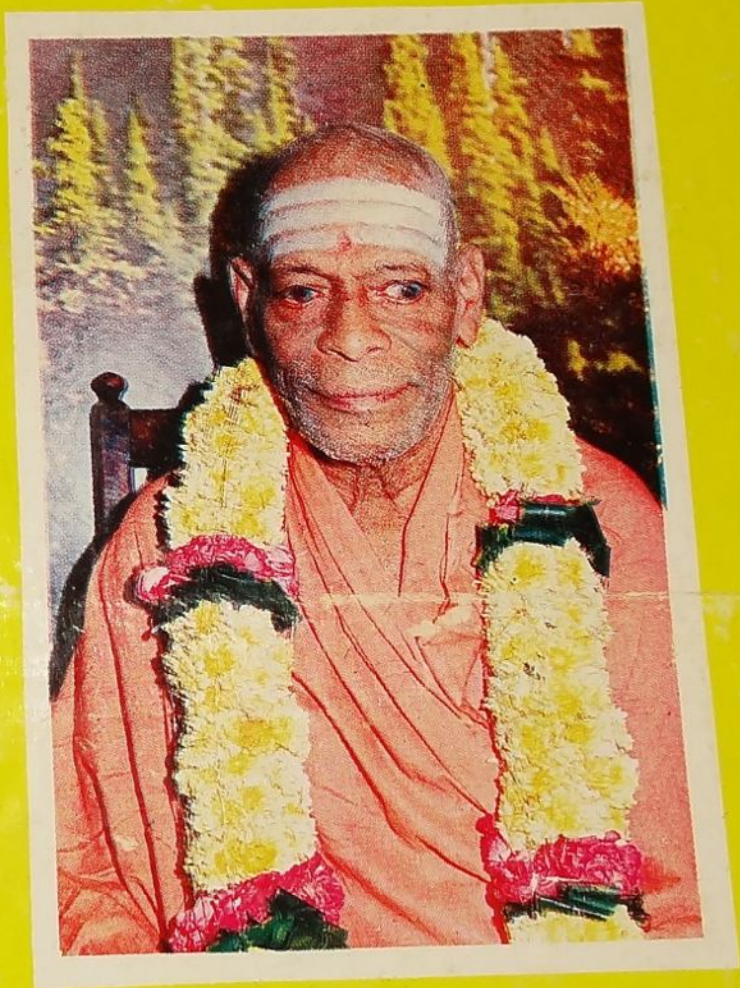
బ్రహ్మచర్య విజయము



శ్రీ శుక బ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీకాళహస్తి.

ఓమ్

బ్రహ్మచర్య విజయము

రచయిత

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము

శ్రీకాళహస్తి

1998

ప్రథమ ముద్రణ 2000 ప్రతులు
1989
ద్వితీయ ముద్రణ 2000 ప్రతులు
1998

గ్రంథములు దొరకు చోటు
శ్రీశుకబ్రహ్మాశ్రమము
శ్రీశుకబ్రహ్మాశ్రమము (P.O.)
శ్రీకాళహస్తి
(చిత్తూరు జిల్లా)
Pincode - 517 640

ముద్రణ :-
జగదీష్ పేపర్ ప్రోడక్ట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్
40-1-140, మహాత్మాగాంధీ రోడ్
లబ్బీపేట, విజయవాడ - 520 010
ఫోన్. 473509, 473725

విషయ సూచిక

ఓమ్

ఓమ్

ప్రస్తావన

ఆధ్యాత్మిక సాధనలన్నిటిలో బ్రహ్మచర్యము చాల ముఖ్యమైనది. జీవిత లక్ష్యమగు మోక్షప్రాప్తికి బ్రహ్మచర్యము తప్పక ఉపకరించు చున్నది. శాస్త్రములన్నియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను వేనోళ్ళ చాటుచున్నవి. బ్రహ్మ చర్యము యొక్క ఆవశ్యకతను గూర్చి అనుభూతి పరులైన మహనీయులున్ను వక్కాణించుచున్నారు.

బ్రహ్మచర్యపాలనచే మనుజునకు శారీరక, మానసిక శక్తి సామర్థ్యములు అభివృద్ధినొందును. మనస్సునకు ప్రశాంతత చేకూరును. జీవుడు కడతేరుటకు, శాంతి సౌభాగ్యములను బడయుటకు బ్రహ్మ చర్యము దోహదమును కలుగజేయుచున్నది. ఇట్టి మహోన్నత సాధనమగు బ్రహ్మచర్యము యొక్క వివరణము, దానిని సాధించు పద్ధతి, దానివలన కలుగు మహత్తర ఫలితములు, కామ జయోపాయములు, మొదలైన విషయములెన్నియో ఈ గ్రంథమున తెలుపబడినవి. ముముక్షువులీ గ్రంథమును బాగుగ పఠించి బ్రహ్మచర్య నియమములను పాలించి, అభ్యాసముచే బ్రహ్మచర్యమును తప్పక సాధించి నిరుపమ శాంతిని పరమానందమును బడయుదురుగాక!

ఓమ్

ఇట్లు
ప్రకాశకులు

ఓమ్

బ్రహ్మచర్య విజయము

ప్రార్థన

ఓమ్ తేజోఽసి తేజో మయి ధేహి
వీర్యమసి వీర్యం మయి ధేహి
బలమసి బలం మయి ధేహి
ఓజోఽస్యోజో మయి ధేహి
మన్యురసి మన్యుం మయి ధేహి
సహోఽసి సహో మయి ధేహి
(యజుర్వేదము)

ప్రభూ ! మీరు తేజస్సు అయియున్నారు. నాకు తేజస్సును ఒసంగుడు. మీరు వీర్యము అయియున్నారు. నాకు వీర్యమును ఒసంగుడు. మీరు బలము అయియున్నారు. నాకు బలమును ఒసంగుడు. మీరు ఆనందము అయియున్నారు. నాకు ఆనందమును దయచేయుడు. మీరు పరాక్రమము అయియున్నారు. నాకు పరాక్రమమును ఒసంగుడు !

హే ప్రభో ఆనందదాతా జ్ఞాన్ హమ్ కో దీజియే
శీఘ్ర సారే దుర్గుణోం కో దూర్ హమ్ సే కీజియే
లీజియే హమ్ కో శరణ్‌మే హమ్ సదాచారీ బనే
బ్రహ్మచారీ ధర్మరక్షక్ వీరవ్రతధారీ బనే.

ప్రభూ ! దేవా ! ఆనందదాతా ! మాకు జ్ఞానము నొసంగుడు, మా దుర్గుణములన్నిటిని శీఘ్రముగ తొలగించి వేయుడు. మాకు శరణ మొసంగుడు. మేము సదాచారవంతులుగను, బ్రహ్మచారులుగను ధర్మరక్షకులుగను, వీర వ్రతధారులుగను అగునట్లు ఆశీర్వదింపుడు.

జీవిత లక్ష్యము

ఏ వస్తువైనను ఉన్నపుడు దానివిలువ తెలియదు. కంటియొక్క విలువ కండ్లున్నప్పుడు అంతగా తెలియదు. గ్రుడ్డివాడు నేత్రముల యొక్క విలువను చక్కగా అంచనా వేయగలడు. చేతులవలనను కాళ్ళవలనను జనులు ఎంత లాభమును పొందుచున్నారో అవిచక్కగా నున్నప్పుడు తెలియదు. వానికి వైకల్యము సిద్ధించినపుడు తెలియును. ఆరోగ్యముయొక్క విలువ అనారోగ్యము కలిగినపుడు బాగుగ తెలియగలదు. సూర్యునియొక్క విలువ పగలు గుర్తెఱుంగువారు చాల అరుదు. రాత్రి చీకటిలో అవస్థపడనపుడు ఆ సూర్యుడు లోకమునకెంత ఉపకారము చేయుచున్నాడో చక్కగా అనుభూతమగుచుండును. అట్లే శరీరమున్నపుడు దాని విలువ యెంతటిదో మనుజుడు గ్రహించుట లేదు.అది పోయిన పిదప బాధ నొందుచున్నాడు. ఎన్నియో జన్మలు దాటి సుకృతవశమున మానవుడై పుట్టుచున్నాడు జీవుడు.

కదా చిల్లభతే జన్తుర్మానుష్యం పుణ్యసంచయాత్ ।

అని గరుడ పురాణమున విష్ణుభగవానుడి విషయమునే గరుత్మంతునకు తెలిపియుండిరి. కావున మానవజన్మ దుర్లభము; కాదు సుదుర్లభమనియే చెప్పవలసియున్నది. అది మోక్షమునకు సోపానము వంటిది. పూర్వము సృష్ట్యాదియందు చతురాననుడు (బ్రహ్మ) వృక్షములను, సరీసృపములను, పశువులను, పక్షులను, మత్స్యాదులను సృజించియు వానిచే ఏ మాత్రము సంతుష్టిని బొందకయుండెను. కాని తదుపరి మనుజుని సృష్టించి పరమానందభరితుడయ్యెనట! ఏల? బ్రహ్మలోకనమునకు వలసిన బుద్ధి బలము మానవునకు మాత్రమే కలదు. తక్కిన జీవరాసుల కదిలేదు. ఆ బుద్ధి బలమును సదుపయోగమొనర్చుకొని పరమార్థ లక్ష్యప్రాప్తి యందద్దానిని వినియోగించినపుడు మాత్రమే అది సఫలమగును. లేనిచో, అదియున్నను లేనిదానితో సమానమే యగును. కాని మనుజుడట్లు చేయుచున్నాడా? మోక్షసౌధారోహణమునకు భగవానుడొసంగిన ఈ చక్కని సోపానమును మనుజుడు సదుపయోగ మొనర్చుకొనుచున్నాడా? 'హరి' ద్వారమును జేరుటకు యత్నించుచున్నాడా? లేదు 'అరి' ద్వారమునే

తట్టుచున్నాడు. దేవునికొఱకు దేహమును వినియోగించుచున్నాడా? లేదు ఈ ప్రకారముగ అమూల్యమగు సదవకాశమును భ్రష్టమొనర్చుకొని విషయ వ్యామోహయుక్తుడై ఉన్నత శిఖరములనుండి క్రమ క్రమముగదిగజారిపోవుచు న్నాడు. చిన్మయుడుగా వెలుగొందవలసియున్న యాతడు మృణ్మయుడుగ తయారగుచున్నాడు. ఇది చాల శోచనీయము. అతని అజ్ఞానస్థితిని పెద్దలెంత చక్కగ వర్ణించియున్నారో చూడుడు--

స్థాల్యాం వైడూర్యమయ్యాం పచతి తిలఖలం చాందనైరింధనౌఘైః
సౌవర్ణైః లాఙ్గలాగ్రైః విలిఖతి వసుధామర్కతూలస్య హేతోః ।
ఛిత్త్వా కర్పూరఖండాన్ వృతిమివ కురుతే కోద్రవాణాం పమన్తాత్
ప్రాప్యేమాం కర్మభూమిం న భజతి పురుషో యస్తపో మందభాగ్యః ॥

'వజ్రవైడూర్యములతో పొదగబడిన పాత్రయందు తెలకపిండిని వుంచి చందనపు కట్టెలతో దానిని వండుచున్నాడు! జిల్లేడు చెట్లు నాటుట కొఱకు బంగారపు నాగలితో పొలమును దున్నుచున్నాడు! ఆరిక పైరును సంరక్షించుట కొఱకు అరటి మొక్కను నఱికి పొలము చుట్టు నాటుచున్నాడు! అట్లే కర్మభూమియగు భూలోకమున జన్మించియు ఎవడు తపస్సు నాచరింపడో, దైవమును సాక్షాత్కరించుకొనుటకు యత్నింపడో, ఉత్తమమగు ఈమానవ శరీరమును తుచ్ఛవిషయభోగానుభవమునందును, నశ్వర ప్రాపంచిక వస్తు సంపాదనమునందును మాత్రము వినియోగించునో, అట్టివాడు మందభాగ్యుడే యగును!' అని మహనీయులు హెచ్చరిక చేయుచున్నారు.

కాబట్టి భగవానుడు కరుణించి మానవ దేహమను చక్కని ఉపకరణమును మన కొసంగినపుడు, అది శిథిలము కాక పూర్వమే దాని వలన ఎంత పారమార్థిక లాభమును పొందగలుగుదుమో అంత పొందియే తీరవలెను. ఇట్టి మహదవకాశములు మఱి ఏ యితర లోకమునను, ఏ యితర జన్మయందును గూడ లభించవు. గాలి వున్నప్పుడే తూర్పారబట్టవలెను. దీపమున్నపుడే ఇల్లు చక్కపెట్టుకొనవలయును.

Strike the iron when it is hot. 'ఇనుము వేడిగా నున్నపుడే దానిని సాగదీయవలెను' చల్లబడినచో వీలుపడదు. కావున దేహము యొక్క విలువను దేహమున్నపుడే బాగుగ తెలిసికొని దానిచే చక్కటి సాధనము గావించి చెఱ

కునుండి రసమును గ్రహించునట్లును పాలనుండి వెన్నను బడయునట్లును పంచకోశాంతర్గతమగు పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకొనవలెను.

ఏలయనగా, జీవితము క్షణభంగురమైనది. ఎత్తైన చెట్టుకొమ్మ యొక్క చివరిభాగమునగల ఆకుకొనయందు వ్రేలాడుమంచు బొట్టువలె శరీరము ఏక్షణమున కా క్షణము రాలుటకు సిద్ధముగ నున్నది. ఆయువును కొందఱు ఏనుగు చెవులతో పోల్చిరి. కావున దీనిపై విశ్వాసములందే పరిసమాప్తము గావించివేయవలెను. ఆరోగ్యము, ఇంద్రియ సౌష్ఠవము, సదవకాశములు ఉన్నపుడే సాధన తీవ్రముగ ఆచరించవలెను. వార్ధక్యములో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును, ఇంద్రియములు సడలిపోవును. శక్తి క్షీణముఖము పట్టును. అట్టితఱి తీవ్రసాధన లొనర్చుటకు అనుకూల్యత ఏర్పడదు. కాబట్టి----

గృహీత ఇవకేశేషు మృత్యునా ధర్మమాచరేత్.

అని పెద్దలు చెప్పినట్లు--- మృత్యువు జుట్టుపట్టుకొని యున్నట్లు భావించి, ధర్మము నాచరించవలెను. శ్రీశంకరాచార్యులవారు భగవంతుని గూర్చి ఈప్రకారముగ ప్రార్థించిరి.

1) రోగా ఘదన్తి పతతం ప్రబలాశ్శరీరం
కామాదయోఽప్యనుదినం ప్రదహన్తి చిత్తమ్ ।
మృత్యుశ్చ నృత్యతి సదా కలయన్ దినాని
తస్మాత్త్వ మద్య శరణం మమ దీనబన్ధో ॥

2) ఆయుర్వినశ్యతి యథామఘటస్థతోయం
విద్యుత్ప్రభేవ చపలా నవయౌవనశ్రీః ।
వృద్ధా ప్రధావతి యథా మృగరాజపత్నీ
తస్మాత్త్వమద్య శరణం మమ దీనబన్ధో. ॥

1) ఓ దీనబంధూ! భయంకరములైన రోగములు శరీరమును నిరంతరము సతమతము చేయుచున్నవి. కామ క్రోధాదులు చిత్తమును దహించివేయుచున్నవి. మృత్యువు నాట్యము సలుపుచు రోజులు లెక్కపెట్టుచున్నది. కాబట్టి ఇపుడు నీవే నాకు శరణ్యము."

2) పచ్చికుండలోని నీటివలె ఆయువు నశించిపోవుచున్నది. నూతన

తట్టుచున్నాడు. దేవునికొఱకు దేహమును వినియోగించుచున్నాడా? లేదు ఈ ప్రకారముగ అమూల్యమగు సదవకాశమును భ్రష్టమొనర్చుకొని విషయ వ్యామోహాయుక్తుడై ఉన్నత శిఖరములనుండి క్రమ క్రమముగదిగజారిపోవుచున్నాడు. చిన్మయుడుగా వెలుగొందవలసియున్న యాతడు మృణ్మయుడుగ తయారగుచున్నాడు. ఇది చాల శోచనీయము. అతని అజ్ఞానస్థితిని పెద్దలెంత చక్కగ వర్ణించియున్నారో చూడుడు--

స్థాల్యాం వైడూర్యమయ్యాం పచతి తిలఖలం చాందనైరింధనౌఘైః
సౌవర్ణైః లాఙ్గలాగ్రైః విలిఖతి వసుధామర్కతూలస్య హేతోః ।
ఛిత్త్వా కర్పూరఖండాన్ వృతిమివ కురుతే కోద్రవాణాం సమన్తాత్
ప్రాప్యేమాం కర్మభూమిం న భజతి పురుషో యస్తపో మందభాగ్యః ॥

'వజ్రవైడూర్యములతో పొదగబడిన పాత్రయందు తెలకపిండిని వుంచి చందనపు కట్టెలతో దానిని వండుచున్నాడు! జిల్లేడు చెట్లు నాటుట కొఱకు బంగారపు నాగలితో పొలమును దున్నుచున్నాడు! ఆరిక పైరును సంరక్షించుట కొఱకు అరటి మొక్కను నఱికి పొలము చుట్టు నాటుచున్నాడు! అట్లే కర్మభూమియగు భూలోకమున జన్మించియు ఎవడు తపస్సు నాచరింపడో, దైవమును సాక్షాత్కరించుకొనుటకు యత్నింపడో, ఉత్తమమగు ఈమానవ శరీరమును తుచ్ఛవిషయభోగానుభవమునందును, నశ్వర ప్రాపంచిక వస్తు సంపాదనమునందును మాత్రము వినియోగించునో, అట్టివాడు మందభాగ్యుడే యగును!' అని మహనీయులు హెచ్చరిక చేయుచున్నారు.

కాబట్టి భగవానుడు కరుణించి మానవ దేహమను చక్కని ఉపకరణమును మన కొసంగినపుడు, అది శిథిలము కాక పూర్వమే దాని వలన ఎంత పారమార్థిక లాభమును పొందగలుగుదుమో అంత పొందియే తీరవలెను. ఇట్టి మహదవకాశములు మఱి ఏ యితర లోకమునను, ఏ యితర జన్మయందును గూడ లభించవు. గాలి వున్నప్పుడే తూర్పారబట్టవలెను. దీపమున్నపుడే ఇల్లు చక్కపెట్టుకొనవలయును.

Strike the iron when it is hot. 'ఇనుము వేడిగా నున్నపుడే దానిని సాగదీయవలెను' చల్లబడినచో వీలుపడదు. కావున దేహము యొక్క విలువను దేహమున్నపుడే బాగుగ తెలిసికొని దానిచే చక్కటి సాధనము గావించి చెఱ

కునుండి రసమును గ్రహించునట్లును పాలనుండి వెన్నను బడయునట్లును పంచకోశాంతర్గతమగు పరమాత్మను సాక్షాత్కరించుకొనవలెను.

ఏలయనగా, జీవితము క్షణభంగురమైనది. ఎత్తైన చెట్టుకొమ్మ యొక్క చివరిభాగమునగల ఆకుకొనయందు వ్రేలాడుమంచు బొట్టువలె శరీరము ఏక్షణమున కా క్షణము రాలుటకు సిద్ధముగ నున్నది. ఆయువును కొందఱు ఏనుగు చెవులతో పోల్చిరి. కావున దీనిపై విశ్వాసములందే పరిసమాప్తము గావించివేయవలెను. ఆరోగ్యము, ఇంద్రియ సౌష్ఠవము, సదవకాశములు ఉన్నపుడే సాధన తీవ్రముగ ఆచరించవలెను. వార్ధక్యములో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును, ఇంద్రియములు సడలిపోవును. శక్తి క్షీణముఖము పట్టును. అట్టితఱి తీవ్రసాధన లొనర్చుటకు అనుకూల్యత ఏర్పడదు. కాబట్టి----

గృహీత ఇవకేశేషు మృత్యునా ధర్మమాచరేత్.

అని పెద్దలు చెప్పినట్లు--- మృత్యువు జుట్టుపట్టుకొని యున్నట్లు భావించి, ధర్మము నాచరించవలెను. శ్రీశంకరాచార్యులవారు భగవంతుని గూర్చి ఈప్రకారముగ ప్రార్థించిరి.

1) రోగా ఘ్నన్తి సతతం ప్రబలాశ్శరీరం
కామాదయోఽప్యనుదినం ప్రదహన్తి చిత్తమ్ ।
మృత్యుశ్చ నృత్యతి సదా కలయన్ దినాని
తస్మాత్త్వ మద్య శరణం మమ దీనబన్ధో ॥

2) ఆయుర్వినశ్యతి యథామఘటస్థతోయం
విద్యుత్ప్రభేవ చపలా నవయౌవనశ్రీః ।
వృద్ధా ప్రధావతి యథా మృగరాజపత్నీ
తస్మాత్త్వమద్య శరణం మమ దీనబన్ధో. ॥

1) ఓ దీనబంధూ! భయంకరములైన రోగములు శరీరమును నిరంతరము సతమతము చేయుచున్నవి. కామ క్రోధాదులు చిత్తమును దహించివేయుచున్నవి. మృత్యువు నాట్యము సలుపుచు రోజులు లెక్కపెట్టుచున్నది. కాబట్టి ఇపుడు నీవే నాకు శరణ్యము."

2) పచ్చికుండలోని నీటివలె ఆయువు నశించిపోవుచున్నది. నూతన

యౌవనశోభ మెఱపువలె చంచలముగా నున్నది. వార్ధక్యము ఆడసింహమువలె
పరుగిడి వచ్చుచున్నది. కావున ఇపుడు "నీవే నాకు శరణ్యము!" శ్రీ శంకరుల
ఈవాక్యములు వాస్తవికతను ప్రతిబింబింప చేయుచున్నవి. ప్రతిజీవియు 'మృత్యు
సంసారము'న తగుల్కొని యున్నాడు. కావున దానినుండి తప్పించుకొను
తెఱవు యోచించుకొనియే తీరవలెను. తానీ ప్రపంచమున ఎన్ని భోగభాగ్యముల
ననుభవించినను, మహావైభవములను కండ్లజూచినను, అవియన్నియు బంధన
మధ్యమున తాననుభవించునవి యగును. కాబట్టి విషయ విరక్తి గలిగి, భక్తి
జ్ఞాన వైరాగ్యాది ముక్తి సాధనలము త్వరితముగ నాచరించి తరించవలెను.

'ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత!' అని ఉపనిషత్తులు ఘోషించుచున్నవి. Awake,
Arise-లెండు, మేలుకొనుడు! అని మహనీయులు ఉద్ఘోషించుచున్నారు. జన్మ
జన్మాంతరము అజ్ఞాన తమస్సునబడి నానాయాతనలు జెందుచు మత్తుగ
కాలము గడుపుచున్న జీవరాసులను గూర్చి మహాత్ములివ్విధముగ హెచ్చరిక
చేయుచున్నారు. కావున వారి యీ వాక్యములను శ్రద్ధతో నాలకించి
(మోహ) నిద్రనుండి లేచి మత్తును పారద్రోలి, సద్గురువుల సన్నిధికేగి
ముక్తి మార్గములను వెతకుకొనవలెను. శాశ్వత శాంతికై ఉపాయములను
అన్వేషించవలెను.

మోక్షాధీశుడగు పరమేశ్వరుని శరణుబొందుటయే శాంతి సుఖములను
బడయుటకు ఏకైక మార్గము, ఈ మార్గము నవలంభించియే యెందఱో
మహనీయులు పూర్వము తరించియుండిరి, తరించుచున్నారు, తరింపగలరు.
అనంతానంద మొసంగునట్టి పరమేశ్వరుని జనులేల శరణుబొందరాదు? క్షణిక
భోగ విలాసములందు జీవితములను ధారపోయనేల? ఎంతయో పుణ్యమను
డబ్బును వెచ్చించి ఈ మానవ శరీరమను నౌకను జీవుడు కొనియున్నాడు.
నౌక ఎల్లకాలము చక్కని స్థితిలో నుండునా? ఉండదు. కొంత కాలమునకు
చిల్లులు పడును. శైథిల్యము నొందును. అట్లు కాక పూర్వమే సంసార
సముద్రమును దాటి వేయవలెను. నావ చక్కని స్థితిలో నున్నపుడే నావికుడు
జాగరూకుడై దాటవలసిన జలమును దాటివేయవలసియున్నాడు.

మహతా పుణ్య పణ్యేన క్రీతేయం కాయనౌస్త్వయా ।
పారం దుఃఖోదధేర్గన్తుంతర యావన్నభిద్యతే ॥

మహత్తర పుణ్యమను ఖరీదు చెల్లించి కొనినటువంటి ఈ మానవదేహము
శిథిలము కాక పూర్వమే సంసారమను దుఃఖసాగరమును జీవుడు తరించ
వలెను. బాల్యము అతి త్వరితముగ దాటిపోయి యౌవన మేతెంచుచున్నది.
"ఆహా! యౌవన వైభవమెంత ఆహ్లాదముగ నున్నది!" అని అనుకొనుచుండగనే
శరీరము ముడుతలు పడనారంభించుచున్నది జుట్టు తెల్లబడుచున్నది, పండ్లు
ఊడుచున్నవి. చూపు తగ్గుచున్నది. వ్యాధులు బాధించుచున్నవి. క్రనుముగ
వార్ధక్యము జొరబడి తాను ముందుపోవుచు " ఓయీ! మృత్యువా! ఇక నీవు
వెనుక రావచ్చును" అని అంతకుని ఆహ్వానించుచున్నది. ఈ సన్నివేశమునే
విష్ణుభగవానుడు పూర్వము గరుత్మంతునకు ఈ ప్రకారముగ చక్కగా వర్ణించి
చెప్పెను.

జరా దర్శితపన్థానం ప్రచండ వ్యాధిసైనికమ్ ।
మృత్యు శత్రురధిష్ఠోఽపి త్రాతారం కిం న పశ్యసి (గరుడపురాణము)

"వార్ధక్యము దారి చూపుచుండ భయంకర రోగములను సైనికులతో గూడి
మృత్యువను శత్రువు మీదికి దండెత్తి వచ్చుచున్నాడు. రక్షించువాని కొఱకు
ఏల ప్రయత్నించుట లేదు?"

కావున అశాంతికరమగు ఈ సంసార వాతావరణంలో పడియున్న జీవుడు
భగవచ్ఛరణాగతి ద్వారా, ఆత్మానాత్మ వివేచన ద్వారా శాంతికి మార్గము అతి
శీఘ్రముగ వెతకవలసియున్నది. భావికాల శ్రేయస్సును గూర్చి యోచించవ
లసియున్నది. వర్తమాన కాలమును మాత్రము చూచునది పశువు. భూత
భవిష్యత్తులను గూడ చూచువాడు మానవుడు.

ఎన్నియో జన్మలు ఇప్పటికి గడచినవి. అజాగ్రత్తగ నున్నచో ఇంకను
ఎన్నియో జన్మలు రానున్నవి. ఈ అనంత జీవితము ఒక పెద్ద గొలుసు
వలె నున్నది. ఒక్కొక్క జన్మ ఒక్కొక్క రింగు వంటిది. వెనుకటి జన్మలు
దాటిపోయినవి. కావున వానిని మన మేమియు చేయజాలము. రానున్న జన్మలు
మాత్రము ఇపుడు మన చేతిలో నున్నవి. వానిని అంత మొనర్చుటకు తగిన శక్తి
సామర్థ్యములు మానవునకు కలవు. శమదమాది సాధనసంపత్తిని అలవఱచుకొని
వైరాగ్యము, భక్తి మొదలగు దైవగుణములను సంపాదించుకొని క్రమముగ
జ్ఞానాగ్నిని రగుల్కొలిపినచో 'కర్మ' కట్టెలన్నియు దగ్ధములు కాగా ఇక భవిష్య

జన్మలకు పూర్ణ విరామము ఏర్పడి జన్మరాహిత్యము సిద్ధించగలదు. కావున శరీరము ఆరోగ్యముగనున్నపుడే, వార్ధక్యము రాక పూర్వమే, ఇంద్రియముల శక్తి క్షీణించక మునుపే, ఆయుస్సు క్షయించక ముందే తన శ్రేయస్సును గుఱించి తాను బాగుగ యోచించుకొనవలెను. అట్లుకాక "ఇప్పుడేమి తొందఱ. ఇంకను పిల్లలకు వివాహమే కాలేదు, వారి చదువులు పూర్తి కాలేదు, వారికి ఉద్యోగములు రాలేదు నేనింకను "రిటైర్" కాలేదు." అని ఈ ప్రకారముగా పరమాత్మ ధ్యానమునకు మీనమేషములు లెక్కించుకొనుచుండినచో మహా ప్రమాదము ఘటిల్లగలదు.

కావున విజ్ఞుడగువాడు బాగుగ యోచించి అమూల్యమగు ఈ మానవ జీవితమును భోగములందుగాక యోగమునందే వినియోగించి గురూపదిష్ట మార్గము ద్వారా ఆత్మజ్ఞానమును శీఘ్రముగ సంపాదించి జన్మసాఫల్యమును బొందవలెను. భగవంతుని పాదపద్మములను ఆశ్రయించి భవరోగమును బాపుకొనవలెను. అతి సూక్ష్మరూపుడును, నిర్మలుడును, విశ్వాధారుడును నగు పరమాత్మను తన హృదయమందు క్షణకాలమైనను ధ్యానించని వాని జీవితము నిరర్థకమే యగునని పూర్వము శుకులవారు ఆనతిచ్చి యుండిరి. ప్రాపంచిక భోగవిలాసములందు నిమగ్నుడుకాని మనుజుని జీవితము వ్యర్థమని రంభ పలుకగా, ఆమె వాక్యములను ధిక్కరించి శుకులు పైవిధముగా పలికిరి. శుకుని వాక్యములు పరమ సత్యములు. రంభ పలుకులు అజ్ఞాని భావమునే ప్రతిబింబింపజేయుచున్నవి. శుకుల వాక్యములు శాస్త్రసమ్మతములై జ్ఞానియొక్క భావముచే వ్యక్త మొనర్చుచున్నవి. అజ్ఞాని మాయకు లోబడియున్నందున దృశ్య పదార్థములనే సత్యమని నమ్మి, విషయానందమునే తన జీవిత లక్ష్యముగ నొనర్చుకొనుచున్నాడు. బాగుగ విచారించి చూచినచో ఆ విషయములందలి సుఖము కేవలము మనః కల్పితముగనే తేలుచున్నది.

"రోగశాంతికరకృత్యము భోగమనంగ జెల్లునే"

అని భర్తృహరి ప్రశ్నించుట చాల సమంజసముగనే యున్నది. ఆకలి, దప్పిక మొదలగు వ్యాధులకు భోజనపానాది ప్రతీకారచర్యల నొనర్చుచు అట్టి వ్యాధి ప్రతీకార చర్యనే సుఖమని తలంచి మానవుడు భ్రమించుచున్నాడు. వాస్తవముగ అది సుఖము కాదు. సుఖాభాసమే. సుఖము భగవంతుని

పాదపద్మములను సేవించుట యందే కలదు. హృదయమందు, సమస్త చరాచరములందు వెలుగొందుచున్న పరమాత్మను భజించుట యందే కలదు. అట్లు భజించువాడు, 'సుఖమక్షయమశ్నుతే' అనునట్లు అనంతసుఖమును బడయుచున్నాడు. కనుకనే శాస్త్రములు, అనుభవజ్ఞులగు మహనీయులు---

'ప్రాప్య! వరాన్ నిబోధత!'"మహాత్ముల కడకేగి ఆత్మవిజ్ఞానమును శీఘ్రముగ బడయుడు" అని ముక్తకంఠముతో పలుకుచున్నారు. కావున ఇట్టి వేదాంత గర్జనము నాలకించి తమస్సును పారద్రోలి ముకుంద పాదపద్మములను శీఘ్రాతి శీఘ్రముగ నాశ్రయించ వలెను. అజ్ఞానకుహరము నుండి వినిర్గతులై ఆత్మ ప్రకాశమును సత్వరమే అనుభూత మొనర్చుకొనవలెను. ఏ మాత్రము జాగుచేయరాదు.

విశ్వమందు యెనుబది నాలుగు లక్షల రకముల జీవరాసులున్నప్పటికిని మోక్షప్రాప్తికి వలయు సాధనములను చక్కగ ఆచరించుటకు అనువైన జన్మ మానవ జన్మయే అయియున్నది. ఇది సర్వోత్కృష్టమైనది. మహాదుర్లభమైనది. బహుజన్మార్జిత సుకృతము వలననే ఇది లభించును. అధిక పుణ్యమను మూల్యమును చెల్లించిన జీవునకు బ్రహ్మసాక్షాత్కారయోగ్యమగు మానవజన్మము లభించుచున్నది.

సంసారమను మహాసముద్రమును దాటుటకు ఈ మానవ దేహమును నావ ఎంతయో అవసరమైయున్నది. తక్కిన క్రిమికీటకాది జీవరాసులన్నియు ఇట్టి ప్రజ్ఞాయుతమగు ఉపాధిలేక నానా బాధలుపడుచు, జ్ఞానమును తద్వారా మోక్షమును బడయజాలక దుఃఖించుచు ఈ జననమరణరూప చక్రమునందు తిరుగాడుచున్నవి. కావున సుదుర్లభమగు మానవశరీరమును పొందికూడ ఎవడు మోక్షమను గమ్యమును చేరుటకై యత్నశీలుడు కాకుండునో అట్టివాడు తన్నువాడు అధోగతికి త్రోసికొనువాడే యగును.

కాని అమూల్యమగు మానవజన్మము పొందియు పలువురు అట్టి మహోన్నత లక్ష్యమును విస్మరించి జీవితమును వ్యర్థముగ గడిపివేయుచున్నారు.

బాలస్తావత్క్రీడా సక్తః
తరుణస్తావత్తరుణీ సక్తః ।

వృద్ధస్తావచ్చింతాసక్తః
పరే బ్రహ్మణి కోఽపి న సక్తః ॥

అని శ్రీ శంకరాచార్యులవారు తెలిపినట్లు అజ్ఞానులగువారు బాల్యకాలమును క్రీడాదులలోను, యౌవనకాలమును విషయాదులందును, వార్ధక్యమును సాంసారిక చింతయందును గడిపివేసి పరబ్రహ్మమును గూర్చి లేశమైనను చింతనచేయకున్నారు. అందు అమూల్యమైన మానవజీవితము వ్యర్థమైపోవుచున్నది.

ప్రతి జీవికిని మోక్ష ప్రాప్తియే పరమలక్ష్యమై యున్నది. మోక్షమనగా విడుదల. బంధమునుండి విడుదల, దుఃఖభూయిష్ఠమగు సంసారబంధమునుండి విముక్తినొందుటయే మోక్షము. పుట్టుక, చావునుండి తప్పించుకొనుటయే మోక్షము. అవిచ్ఛిన్నమగు ఆత్మానందానుభూతిని బడయుట, స్వరూపమగు దైవమందు నిలకడ కలిగియుండుట, దేహభావమును, మనోభావమును వదిలించుకొని ఆత్మయందు సుస్థితుడై యుండుట అను మహోన్నత స్థితియే మోక్షమని చెప్పబడును.

అట్టి పరమానందదాయకమగు మోక్షస్థితికై యత్నింపక జీవుడు బంధనమునందు తగుల్కొని అజ్ఞాన శృంఖలముచే బద్ధుడై, తాను దేహమని భ్రమించుచు జనన మరణ సంసార చక్రమందు తగుల్కొని పరిభ్రమించుచున్నాడు. మంత్రమయుడు కాదు. మృణ్మయుడు కాదు. చిన్మయుడు. పోతపోసిన సచ్చిదానంద విగ్రహుడే మానవుడు ఈ సత్యమును ఉపనిషత్తులు పదేపదే వాక్రుచ్చుచున్నవి. కాని అజ్ఞానియగు జీవుడు శ్రుతిభగవతి యొక్క ఆ మహత్వపూర్ణ వాక్యములను పరకుగొనక దృశ్యవైభవములే తన జీవిత లక్ష్యమని భావించి, పాంచభౌతికమైన అల్పకాయమే తానని యెంచి, సత్యవస్తువును విస్మరించి అసత్యవస్తువుల వెంట పరుగిడుచు సంసారమను ఊబిలో దిగబడిపోవుచున్నాడు. ఇది చాల శోచనీయమైన విషయము. అట్లు కావింపక, విజ్ఞతతో కూడినవాడై జీవుడు తన జీవిత లక్ష్యమును గూర్చి లెస్సగ సమాలోచించుకొని కడతేరు మార్గమును త్వరితముగ యోచించుకొనవలెను. ఏలయనిన జీవితము క్షణికమైనది. శరీరము స్వస్థముగ నున్నప్పుడే ఆత్మ సాక్షాత్కారమను జీవిత లక్ష్యమును కార్యాన్వితమొనర్పవలెను.

బాగుగ విచారించి చూచినచో జీవునకు దుఃఖమనునది స్వభావసిద్ధమైనది కాదనియు, ఆగంతుకమైనదే యనియు తెలియగలదు. పరమానందమయుడగు జీవుడు తన నిజస్వరూపమగు ఆత్మను విస్మరించి నందువలననే జడమగు దేహము తానని భావించుటవలననే ఈ బంధము, ఈసంసారజంజాటము నెత్తిన వచ్చి పడినది. చీకటిలో ఒకడు త్రాటిని పాముని భావించి కంగారుపడి నానాబాధలు పొందుచున్నాడు. ఆ బాధలన్నియు దీపము తెచ్చి చూచినచో తొలగి పోవుచున్నవి. అట్లే అంధకారబంధురమైన ఘోరతమస్సునందుపడి కోట్లకొలది జన్మలు నానాయాతనలు అనుభవించుచున్న జీవుడు ఆత్మజ్ఞానమను జ్యోతిని వెలిగించినపుడే పరమశాంతిని, దుఃఖరాహిత్యమును పొందగలడు. అట్టి యత్నమును శీఘ్రముగ ఈ మానవ జీవితమందే ఒనర్చి లక్ష్యమును సాధించివేయవలెను.

1) మోక్షధామము త్వరగ చేరన్నా *
నరజన్మమిచట మాటి మాటికి రాదురోరన్నా
దుర్లభంబగు మానవత్వము
పొందియుండియు దైవకృపకై
యత్నమేమియు చేయకున్నచొ
నరకకూపము పాలుపడుదురు। తత్త్వసారము తెలిసికోరన్నా॥

2) నరునిదేహము అరుదురోరన్నా
మానవత్వము, ఎల్లవేళల రాదురాదన్నా
ఉత్తమంబగు దేహమొంద
విషయ సౌఖ్యము దూరముంచి
సర్వ సుఖముల నిలయమైన
ఆత్మ బడసి ముక్తినొందుము ॥త॥

3) క్షణికమైనది జీవితంబన్నా
పరమార్థ తత్త్వము, జాగుచేయక తెలిసికోరన్నా
కాలయాపన యేమిచేయక ·
దేనికొఱకు భీతినొందక
గురుని చెంతను చేరి రయమున
తారకంబును తెలిసికొనుము ॥త॥

4) మానసంబున భయము వీడన్నా
జగమునందున ఆత్మకవ్యము ఏదిలేదన్నా
ఆత్మయంతట వెలుగుచుండ
తామ ఎవరు ఇతరుడెవరు?
నీ స్వరూపము చూచి నీవు
భీతిపొందెదవేల నరుడా! ॥త॥

5) దేహనౌకను కొంటి వోరన్నా
విలువగలిగిన, వమ్ముచెయ్యది తెలిసికోరన్నా
అధిక పుణ్యము విచ్చికొనిన
దేహరపు నావతోమ
సాగరంబును దాటివేయుము
శిథిలమైనది కాక పూర్వమె ॥త॥

6) రేపు రేపని పలుకవద్దన్నా
దైవసేవలో, వాయిదాలు వేయబోకన్నా
మఱుక్షణంబు ఎటులనుండునో
రోగమేదియొ ఆక్రమించునో
ఏ పరిస్థితి యెటుల మారునో
తలచు దేవుని వేగమిపుడే ॥త॥

మానవుని యందు ఒక అలౌకికమైన దివ్యశక్తి నిగూఢమైయున్నది. అదియే ప్రజ్ఞ. దానినే 'బ్రహ్మావలోకధిషణము' అని భాగవతకారుడు పేర్కొనెను. అనగా పరబ్రహ్మమును సాక్షాత్కారించుకొనగల అపూర్వధీశక్తి. అట్టి శక్తి సృష్టిలో ఏ ఇతర ప్రాణికిని లేదు అట్టి జ్ఞానశక్తి మానవుడు చక్కగ వికసింపజేసికొని, ప్రయత్న పూర్వకముగ సద్వినియోగపఱచుకొని, తద్ద్వారా స్వస్వరూపమగు బ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించుకొని ధన్యుడు కావలెను. అపుడే మానవత్వము సార్థకము కాగలదు. మా = అజ్ఞానమును, న = లేకుండ, వ = వర్తించువాడు మానవుడు. మాధవత్వమే మానవుని లక్ష్యము. కావున మానవుడు మాధవుడైపరగుచు, జీవుడు శివుడై విలసిల్లుచు, నరుడు నారాయణుడై యొప్పుచు జీవితమును సార్థకము చేసికొనవలెను.

* తత్త్వసారము) అను పుస్తకము నుండి

జన్మించిన ప్రతివాని యొక్క ప్రథమ కర్తవ్యము మరల జన్మింపకుండుటకు వలసిన సాధన సామగ్రియగు ఆత్మవిద్యను, బ్రహ్మవిద్యను గ్రహించుటయే యగును. బ్రహ్మమునందు నిలుకడ కలిగి బ్రాహ్మీస్థితిని చేబట్టవలెను. ఆ ప్రకారముగ ప్రయత్నపూర్వకముగ బ్రహ్మమునందు నిష్ఠ గలిగియుండుటయే జీవిత లక్ష్యము. అట్టి మహోన్నత లక్ష్యమును సాధించుటకు ఆధ్యాత్మికరంగమున ఎన్నియో సాధనలు పేర్కొనబడినవి. వాని యన్నిటిలోను బ్రహ్మచర్యము అతి ముఖ్యమైనది.

పరమ పవిత్రమగు ఈ భారతదేశమున స్వార్థత్యాగులును, త్రికాలదర్శులును అగు ఋషులు, మునులు , మహాత్ములు పర్వత గుహ లందును, ఏకాంత కుటీరములందును నివసించుచు మానవజాతి యొక్క హితమును, సుఖశాంతులను కలుగజేయునట్టి ఉపాయములను గూర్చి లెస్సగ యోచించిరి. అట్టి మహనీయులవలననే బ్రహ్మచర్య నియమము యొక్క ప్రచారము భారతదేశముననే కాక సమస్త భూమండలమందును వ్యాపించెను. ఈశరీరమందు అనేక దోషములున్నను, ఒకటి మాత్రము గుణమున్నది. అది యేదనగా ఈ శరీరము ద్వారా భగవత్ప్రాప్తి చేకూరుచున్నది. అట్లు ఈశరీరము ద్వారా భగవంతుని పొందుటకై యత్నించని వాని జీవితము నిరర్థకమే యగును.

జీవుడు వాస్తవముగ ఆనంద స్వరూపుడు. ఆత్మస్వరూపుడు. సచ్చిదానంద సాగరమే జీవుడు. అట్టివాడు శరీరాది దృశ్యవస్తువుల నుండి ఆనందమును, సుఖమును పొందదలంచుట అజ్ఞానమే యగును. సుఖము బయట నుండి రాదు. అది బయట నుండి కూర్చబడు వస్తువు కాదు. లోపల నుండి ఊరునట్టి వస్తువు. శ్రీ వివేకానందస్వామి చెప్పిన గంభీరవాక్యములను వినుడు--

What enjoyment can there be in these little clods of earth? It is the crystallised essence of infinite enjoyment that we have to seek and that is in God. Let all our passions and emotions go up unto Him.

ఈ చిన్న మట్టి ముద్దలో (శరీరాదులలో) ఏమి సుఖము కలదు? మనకు కావలసినది అనంతమైన ఆనందము. అది దేవునియందు (ఆత్మయందు) కలదు. మన ప్రయత్నము లన్నియు ఆ దైవసాక్షాత్కారమందే వినియోగింపబడవలెను.

As long as we require something else to make us unhappy, we are beggars.

సుఖమును పొందుటకై బయటనున్న మఱియొక వస్తువును ఆశ్రయించు నంతవఱకు మనము ఓవృగాళ్ళమే యగుదుము.

The divine interests of the soul are higher value than the fleeting beauties of the mundane world.

ఆత్మ సంబంధమైన విషయములు, ఆత్మసుఖము, నశ్వరములైన ప్రాపంచిక విషయముల కంటె ప్రాపంచిక సుఖముల కంటె చాలా గొప్పవి.

Let there be a dozen lion souls, souls that have touched the infinite, that neither care for lust or wealth or fame and these are enough to shake the whole world.

కామ, ధన, కీర్తులను కాంక్షింపని ఒక డజను మంది సింహము వంటి ధైర్య, సాహస, పరాక్రమశీలురును, జ్ఞానశక్తియుతులు యున్నచో ఈ ప్రపంచము నంతను ఊపివేయుటకు (ఈ ప్రపంచము యొక్క నైతిక, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధిని కలుగజేయుటకు) వారు చాలును.

వివేకానందుల ఈ గంభీర వాక్యములు బ్రహ్మచర్యావలంబులకు మహో త్సాహమును, ఉత్తేజమును కలుగజేయునవై యున్నవి. మానవ జీవితము యొక్క చరమ ఉద్దేశ్యము భగవత్ప్రాప్తి (మోక్షము) అద్దానికి ప్రధాన సాధనము సంయమము - బ్రహ్మచర్యము. అట్టి బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను గూర్చి, అవశ్యకతను గూర్చి, స్వరూప స్వభావములను గూర్చి ఇపుడు తెలపికొందుము.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క వివరణము

బ్రహ్మమునందు చరించుట, నిష్ఠకలిగియుండుట, నిలుకడ కలిగి యుండుట బ్రహ్మచర్యము యొక్క విశేషార్థమైయున్నది. వీర్యరక్షణ మొనర్చుకొనుట, ఇంద్రియ సంయమము సామాన్యార్థము. బ్రహ్మచర్యమునకు అనేక అర్థ ములు వున్నప్పటికిని పైన తెలుపబడిన రెండు అర్థములు ప్రధానముగా చెప్పబడుచుండును. సచ్ఛీలము గలిగి వీర్య రక్షణమును బహుజాగరుకతతో గావించుకొనుచు, బ్రహ్మచింతనము గావించుకొనుచు తద్వారా జీవిత చరమలక్ష్యమగు బ్రహ్మసాక్షాత్కారమును బడయుట బ్రహ్మచర్యము యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యమై యున్నది.

బ్రహ్మచర్యమను పదము బ్రహ్మము, చర్య అను రెండు పదముల యొక్క సమ్మేళనము. బ్రహ్మమునకు పరబ్రహ్మము, ఈశ్వరుడు, వేదము, వీర్యము, మోక్షము, ధర్మము, సూర్యుడు, బ్రహ్మనిష్ఠుడు, గురువు, సుఖము, యోగము, సత్యము, ఆత్మమంత్రము, అన్నము, ద్రవ్యము, జలము, మహత్వము, సాధన, జ్ఞానము మొదలగు అర్థములు కలవు. అట్లే చర్య అను పదమునకు చింత నము, అధ్యయనము, రక్షణము, వివేచనము, సేవ, నియమము, ఉపాయము హితము, ధ్యేయము, ప్రగతి, ప్రసారము, సంయమము, సాధన, కార్యము మొదలగు అర్థములు కలవు.

"బ్రహ్మణేవేదాదివిద్యాయై చర్యతే ఇతి బ్రహ్మచర్యమ్".

బ్రహ్మమునందు నిలుకడ కలుగుట కొఱకై వేదాది విద్యలను నేర్చుకొనుట· కొఱకు అవలంబించునట్టి ఆచరణ బ్రహ్మచర్యము.

బ్రహ్మణి చరితుం శీలమస్యాస్తీతి బ్రహ్మచారీ.

బ్రహ్మమునందు స్థితి కలిగి యుండుటకు తగిన శీలమెవనియందుండునో అతడు బ్రహ్మచారి యనబడును.

బ్రహ్మచర్య పదమునకు సామాన్యార్థము-ఏయే పదార్థములను చూచు టచే, వినుటచే, తాకుటచే, తినుటచే, ఆలోచించుటచే వీర్యనాశనమగునో, వాని యన్నింటిని తొలగించుకొని వీర్యరక్షణ మొనర్చుట, ఇదియే బ్రహ్మచర్య

వ్రతము. ఈ వ్రతమును పాలించుట బ్రహ్మచారి యొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము.

యో నిత్య నిరన్తరం బ్రహ్మణి చరతి, విచరతి, గచ్ఛతి
స్వాత్మత్వేన అనుభవతి స ఏవ బ్రహ్మచారీ.

ఎవడు నిరంతరము బ్రహ్మమునందు స్థితి గలిగియుండునో, బ్రహ్మమును తన ఆత్మగా అనుభవించునో అతడే బ్రహ్మచారి.

బ్రహ్మచారి తన వీర్యమును బహుజాగరూకతతో సంరక్షించుకొనుచు, వ్యర్థము చేయక, దానిని నిరంతర నైతిక ఆధ్యాత్మిక కార్య క్రమముల ద్వారా ఓజస్సుగా మార్చవలెను.

పతత్యసౌ ధ్రువం భిక్షుర్యస్య భిక్షోర్ద్వయం భవేత్ ।
ధీపూర్వం రేత ఉత్సర్గో ద్రవ్య సంగ్రహమేవ చ ॥

బ్రహ్మచారి బుద్ధి పూర్వకముగా రేతస్సును వదలుట, స్వార్థమునకై ద్రవ్యమును సంగ్రహించుట గావించినచో పతనము నొందగలడు. కాబట్టి బ్రహ్మచారి నియమ నిష్ఠలు కలవాడై తన పవిత్రతను కాపాడుకొనుచు జాగరూకతతో మెలగవలెను.

సామాన్యముగా బ్రహ్మచర్యము 1.నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యము 2.గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము 3.విధుర బ్రహ్మచర్యము అని మూడు విధములుగా పేర్కొనబడుచున్నది. 1. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యమనగా బాల్యము నుండి శరీర పతనము వఱకు నిష్ఠతో నిర్దుష్టముగా ఆచరింపబడు బ్రహ్మచర్యము 2.గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమనగా ఋతుకాలమున మాత్రము విషయములో ప్రవేశించుట, తదితర కాలములలో బ్రహ్మచర్య నిష్ఠ గలిగియుండుట 3. విధుర బ్రహ్మచర్యమనగా భార్యాభర్తలు కొంత కాలము సంసారమునుండి పిమ్మట వైరాగ్యముచే గాని, లేక దంపతులలో ఒక్కరికి దేహ వియోగమగుటచే గాని, బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి తపోధ్యానాదులను గావించుట యగును.

నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యమునందు శుకయోగి మొదలైన మునిపుంగవులు, గార్గి, సులభ మొదలగు నారీమణులు గృహస్థ బ్రహ్మ చర్యమునందు జనక మహారాజు, చూడాల మొదలైన వారు విధుర బ్రహ్మచర్యమునందు విశ్వామిత్రుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు మొదలైన వారు విఖ్యాత చరిత్రులై యున్నారు. ధర్మానుసారము గృహస్థాశ్రమమునందు ప్రవర్తించువారు బ్రహ్మచర్యము నాచరించువారితో

సమానులే యగుదురు.

"బ్రహ్మచర్య మహింసా చ, సత్యం చా పరిగ్రహం చ ।
యత్నేన హే రక్షత హే రక్షత హే రక్షతేతి" ॥

అని సద్గురువు శిష్యుల నుద్దేశించి ఉద్బోధించుచున్నాడు. అనగా "నాయనలారా! మీరు మీ జీవితములో బ్రహ్మచర్యమును, అహింసను, సత్యమును, అపరిగ్రహమును, ప్రయత్నపూర్వకముగ రక్షింపుడు,రక్షింపుడు, రక్షింపుడు జగత్తుయొక్క శ్రేయమును కోరు సద్గురువు బ్రహ్మచర్యాది దైవధర్మములను రక్షింపుడని ముమ్మారు ప్రబోధించుటచే, బ్రహ్మచర్యాది ధర్మములయొక్క ఆవశ్యకత, ఔత్కృష్ట్యము చక్కగ వెల్లడియగుచున్నవి.

అష్టవిధ మైధునమును త్యజించుట బ్రహ్మచర్యమని చెప్పబడును. మనుజుని చరమలక్ష్యము భగవత్ప్రాప్తి, మోక్షము దాని ప్రధాన సాధనము సంయమము బ్రహ్మచర్యము. ఈ చరమలక్ష్యము యొక్క, చరమ ఉద్దేశ్యముయొక్క ప్రాప్తి కొఱకై అనాదికాలము నుండియు ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. సత్యనిష్ఠ, శీలము, బలము, విద్య, సదాచారము, పరోపకారము, సాహసము, తేజము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, ప్రేమ మున్నగునవి మనుజుడు అనుసరింపదగిన గుణములు, వీనిని ఆచరించుటచే మనుజుడు తన జీవితముయొక్క చరమ లక్ష్యమును పొందగలడు. ఈ సద్గుణములన్నిటిని సాధించునది బ్రహ్మచర్య మొకటియే కావున అద్దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ అవలంబించి జీవితమును ఆనందమయముగ, శాంతిమయముగ నొనర్చుకొనవలెను.

ప్రాచీనకాలపు ఋషులు, మునులు పూర్ణసుఖప్రాప్తికై కారణములను అన్వేషించుచు తుట్టతుదకు పరమాత్మ ప్రాప్తివలననే అట్టి అవ్యయసుఖము జీవునకు కలుగుననియు ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి చేకూరుననియు, అట్టి దైవ ప్రాప్తియే జీవుని చరమ లక్ష్యమనియు నిర్ధారణ చేసిరి అట్టి నిత్య, నిరంజన, సచ్చిదానంద పరమాత్మ పదమును సాధించు నిమిత్తము పెద్దలు నాలుగు ఆశ్రమములను ఏర్పఱచిరి. అవి బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వనప్రస్థ, సన్న్యాసములని పేర్లు కలిగియున్నవి. ఈనాలుగు ఆశ్రమములలో మొదటిదియగు బ్రహ్మచర్యము పునాదివంటిది. బ్రహ్మచర్యము దృఢముగ లేనిచో జీవితమంతయు తేజోవిహీనముగను, అశాంతి మయముగను ఉండును. బ్రహ్మచర్యము మూడు

విధములు - శారీరక బ్రహ్మచర్యము, వాచిక బ్రహ్మచర్యము, మానసిక బ్రహ్మచర్యము - అని.

కాయేన మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా ।
సర్వత్ర మైథునత్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే. ॥

శరీరముతోను, మనస్సుతోను, వాక్కుతోను, సర్వావస్థలయందును సర్వదా సర్వత్ర మైథునమును (సంభోగమును) త్యజించుటయే బ్రహ్మచర్యమని చెప్పబడును--- అని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి సెలవిచ్చెను శారీరక, వాచిక, మానసిక బ్రహ్మచర్యముల మూడింటిని ఆచరించుటయే సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమగును. చుంబన, ఆలింగనాది క్రియలను త్యజించుట శారీరక బ్రహ్మచర్యమనియు, ప్రేమాలాపములు, విషయసంబంధమైన చర్చలు, గుహ్య సంభాషణము, మనస్సునందు కామవికారములను ఉత్పన్నము చేయు కథలు మున్నగు వానిని త్యజించుట వాచిక బ్రహ్మచర్యమనియు, విషయ చింతనము, సంభోగ సంకల్పము, కామోద్దీపక క్రియలను భావించుట, వికారముల సమూహము - వీనిని దూరీకరించుట మానసిక బ్రహ్మచర్యమనియు చెప్పబడును. వీనిలో మానసిక బ్రహ్మచర్యము చాల ముఖ్యమైనది. ఏలయనిన---

యన్మనసా మనుతే తద్వాచా వదతి
యద్వాచా వదతి తత్కర్మణా కరోతి
యత్కర్మణా కరోతి తదభిసంపద్యతే.

అను యజుర్వేద మంత్రప్రకారము "ఏది మనస్సుచే చింతింపబడునో, అదియే వాక్కుద్వారా చెప్పబడును. ఏది వాక్కుద్వారా చెప్పబడునో అదియే కర్మచే చేయబడును. ఏది కర్మచే చేయబడునో దాని ఫలమట్లే వానికి లభించును." వాక్కర్మలపై మనస్సుయొక్క అధికారము కలదు. శారీరక వాచిక వికారములకు, మానసిక వికారమే మూలము. మానసిక బ్రహ్మచర్యమును పాలించువాడు వాచిక, శారీరక బ్రహ్మచర్యములను చక్కగ పాలింపగలుగును. కావున మానసిక బ్రహ్మచర్యము అత్యంత ప్రధానమైనది.

నలుబది యెనిమిది సంవత్సరములపైగా బ్రహ్మచర్య వ్రతమును శీలించువాడు 'మరుత్ బ్రహ్మచారి' యనియు, యావజ్జీవితము బ్రహ్మచర్యమనుష్ఠించువాడు 'సాధ్యపదప్రాప్త బ్రహ్మచారి' యనియు చెప్పబడును. అట్టి

వారి ముఖము చంద్రునివలె తేజోవంతముగ నుండును. వారు సదా అమృతమందు పరమాత్మయందు లీనులై పరితృప్తిని బడయుచుందురు. వారు సర్వత్ర పరమాత్మయొక్క అనుభవమును బడయుచు జ్ఞానప్రభావముచే ప్రకాశించుచుందురు.

'అమోఘవీర్యుడు' 'ఊర్ధ్వరేతుడు' - అనియు బ్రహ్మచారులలో రెండు తరగతులవారు కలరు. ఇరువురు బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ పరిపాలించువారే, ప్రాచీన కాలమున ఋషులు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును చక్కగ పరిపాలించుచు మహత్తర శక్తి సామర్థ్యములను సముపార్జించిరి, హనుమంతుడు, భీష్ముడు మొదలగు వారు ఊర్ధ్వరేతులై ప్రఖ్యాతిగాంచిరి.

అష్టాచత్వారింశద్వర్షం సర్వవేద బ్రహ్మచర్యమ్ (గో పథము 1-2-6)

నలుబది యెనిమిది సంవత్సరముల వఱకు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును ధరించి విద్యాభ్యాసము చేయవలెనని 'గోపథము' నందు తెలుపబడినది. ఇది ఉత్తమోత్తమ బ్రహ్మచర్యము ముప్పదియారు సంవత్సరముల వఱకు సలుపు బ్రహ్మచర్యము ఉత్తమమైనది. ఇఱువది నాలుగు సంవత్సరముల వఱకు ఆచరించునది మధ్యమ బ్రహ్మచర్యము ఇంకను తక్కువ కాలమాచరించునది కనిష్ఠ బ్రహ్మచర్యము.

పండ్రెండు సంవత్సరములు వీర్యరక్షణమును గావించువాడు 'అఖండ బ్రహ్మచారి' యని చెప్పబడును. అతడు మహాశక్తివంతుడుగను, పవిత్రుడుగను విరాజిల్లును. అతడు ఊర్ధ్వరేతుడై పఱగును అతని వీర్యము ఊర్ధ్వగామియై ప్రవహించి ఓజశ్శక్తిగ పరిణమించును. శరీర వాఙ్మనంబులచే మహాపవిత్రతను చేకూర్చుకొను అట్టి మహనీయులచే, అఖండ బ్రహ్మచారులచే, ఊర్ధ్వరేతస్కులచే లోకమెంతయో ప్రభావితము కాగలదు. వారు సాక్షాత్ మానవరూప దేవతలే యగుదురు.

కావున శరీరముతో గాని, వాక్కుతోగాని, మనస్సుతోగాని, ఏ విధమైన విషయ సంబంధములేకుండుట త్రికరణశుద్ధిగ బ్రహ్మచర్య మాచరించుట తద్ద్వారా మహత్తర శక్తిని ఆర్జించుట పరమానందమును బడయుట జనుల కర్తవ్యమైయున్నది.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క విశేషార్థము

బ్రహ్మచర్యము యొక్క విశేషార్థమగు బ్రహ్మమునందు నిలుకడ కలిగి యుండుట అను దానిని గుఱించి ఇపుడు ఒకింత విచారించెదము--

నశ్వరమగు పాంచభౌతిక దేహమును ఎన్నియో పర్యాయములు ధరించి ధరించి సుకృతవశమున చక్కటి అవకాశములతో కూడిన మానవదేహము సంప్రాప్తించినపుడు అమృత స్వరూపుడగు పరమాత్మను సేవించుట, ఆ పరబ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించు కొఱకై తీవ్రతరయత్న మాచరించుట జీవుని ప్రథమ కర్తవ్యమైయున్నది. కాని ఆ ప్రకారమతడు చేయుటలేదు. దృశ్యవిషయములపై వ్యామోహము గలిగి వాని వెంట అహర్నిశములు పరుగెత్తుచున్నారు. క్షణిక సుఖములకై అఱ్ఱులు చాచుచున్నారు. కోట్లకొలది జన్మలు ఇంద్రియార్థముల ననుభవించినను సంతృప్తి లేక విషయ వాసనలను ఇంకను అభివృద్ధి నొందించుకొనుచు సంసార దుఃఖరాహిత్యముకాని జనులకు కలుగుటలేదు. ఎన్నియోసంసారిక యాతనలను అనుభవించుచుండినను వారు క్షణికదృశ్య పదార్థములనే ఇంకను వెన్నంటుచున్నారు. ఎండమావులవంటి భ్రమాత్మక పదార్థముల కొఱకే జీవితములను ధారబోయుచున్నారు. జీవుడు తాను జడమగు దేహమే అని తలంచుకొనుచు,దానినే నమ్ముకొని, దానిపైననే మమత్వమును పెంచుకొనుచు, దాని అందచందములనే చూచి మురిసిపోవుచు అమరరూపమగు అంతరాత్మను, పరబ్రహ్మమును విస్మరించుచున్నారు.

బాల్యము క్రీడలలలోగడచి పోవుచున్నది. యౌవనము విషయసేవనమందు గడచిపోవుచున్నది. వార్ధక్యము సాంసారిక వ్యథలతో కుటుంబ చింతలతో గడచిపోవుచున్నది. ఇక మనుజుడు దైవమును గుఱించి చింతనచేయునదెపుడు? తన జీవిత లక్ష్యమగు పరబ్రహ్మప్రాప్తిని గూర్చి పర్యాలోచించునదెపుడు? కావున జనులు తామీలోకమున కేతెంచినది అమృతస్వరూపమగు ఆత్మను, పరబ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించుకొనుట కొఱకేయని నిశ్చయించుకొని, తాము క్షయశీలమగు పాంచభౌతిక దేహము కాదనియు, నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్తరూపమగు ఆత్మయే యనియు పరిపూర్ణముగ విశ్వసించి, దృశ్య పదార్థములపై

అభిమానమును, ఆసక్తిని పారద్రోలి, మహోన్నతమగు దైవశిఖరమును జేరి మానవత్వమును సార్థకము చేసికొనవలయును. ఏ క్షణమందతడిట్టి బ్రహ్మానుభూతిని బడయునో బ్రహ్మ చర్యమును సాధించునో, ఆక్షణమందే అతని అజ్ఞానహృదయ గ్రంథులన్నియు పటాపంచలైపోవును. సర్వసంశయములు విచ్ఛిన్నములైపోవును. అదియే మోక్షస్థితి. అదియే కైవల్యము, నిర్వాణము, అట్టి బ్రహ్మీస్థితియందు జీవునకు కలుగు ఆనందము వర్ణనాతీతము, అట్టి దివ్యమగు బ్రహ్మానందానుభూతియే బ్రహ్మచర్యము యొక్క విశేషార్థము. అదియే జీవుని చరమలక్ష్యము. ఈ ప్రకారముగ బ్రహ్మమునందు పరిపూర్ణమగు నిష్ఠ, స్థితి కలిగియుండుటయే పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యము.

దుఃఖము లవలేశము కూడలేని అవిచ్ఛిన్నమగు ఆనందమే బ్రహ్మము. త్రెంపులేని దివ్యసుఖమే బ్రహ్మము అట్టి బ్రహ్మమే జీవుని యదార్థరూపమైయున్నది. కాని అజ్ఞానవశమున ఈ సత్యమును తెలిసికొనజాలక జీవుడు ప్రతిబింబరూపములగు క్షణిక ప్రాపంచిక సుఖముల కొఱకై ఇంద్రియార్థముల కొఱకై ప్రాకులాడుచున్నాడు. మానవుడు జన్మించినది క్షణిక సౌఖ్యముకొఱకు కాదు. శాశ్వత సుఖము కొఱకు. దానవుడగుటకు కాదు. దేవుడగుటకు, పశుత్వము నొందుటకు కాదు పశుపతిగా మారుటకు, అట్టిచో ఎండమావులవంటి తాత్కాలిక సుఖములందే జీవితమంతయు ఆహుతిచేయనేల?

అయితే ఈ సందర్భమున కొందఱిట్లు ప్రశ్నించుచున్నారు-'అయ్యా! విషయ భోగములను పరిత్యజించవలసినదిగా పెద్దలు చెప్పుచున్నారుకదా! మాకేమో అవి చాల సుఖకరములుగ కన్పట్టుచున్నవి. ప్రత్యక్షముగనున్న ఈ ఇంద్రియ సుఖములను పోగొట్టుకొనుడ విజ్ఞతయేనా?'--- వారు పలుకునది సరికాదు. వాస్తవముగ సుఖము బాహ్యమునలేదు. దృశ్యపదార్థములందు సుఖమున్నదని అనుకొనుట వట్టి భ్రమయే యగును. ఒకానొక వస్తువుపై ఆశ కలిగి దానిని గూర్చి పదే పదే చింతించునపుడు మనస్సు స్వాస్థానమగు హృదయమును విడిచి బయటకు పోవును. అపుడది చపలముగా నుండును. కాని ఎపుడా అభిలషిత పదార్థముచే జిక్కునో, లేక అనుభవింపబడునో అపుడు మనస్సు నిశ్చలమగును. అత్తఱి నిశ్చలమగు ఆ మనస్సునందు అధిష్ఠానమగు ఆత్మానందము ఒకింత ప్రతిబింబించును. ఈ ప్రకారముగ తనలోని ప్రతిబింబిత ఆత్మ సుఖముగనే జీవుడు వస్తుజన్యముగ తలంచి పొరబడుచున్నాడు. ఆ

సుఖము తనలోనిదే, బయటదికాదు.

ఒకానొక కుక్క ఎచటనో ఒక ఎముకను సంపాదించి దానిని ముక్కువతో కొఱుకుచుండెను. గట్టిగా కొఱుకుటచే దాని పన్ను ఊడి రక్తముకారి ఎముకపై పడెను. కుక్క ఆ రక్తమును ఆస్వాదించుచు, అది ఎముకనుండియే వచ్చినదని భావించుచు సంబరపడుచుండెను. అజ్ఞానుల పరిస్థితి ఈ ప్రకారముగనే ఉండును. చంటి పిల్లలు నోటిలో వ్రేలు పెట్టుకొని చీకుచు తమ ఉమ్మినే తాము మ్రింగుచు వ్రేలిలోనుండి పాలు వచ్చుచున్నదని భ్రమించుచుందురు. అట్లే బాహ్యవస్తువులందు జనులకు సుఖమును గూర్చిన ఆభాసజనించుచున్నది. వాస్తవముగా బాహ్యవస్తువులందు సుఖములేదు. మనస్సు శమించుటయే, సంకల్ప ముడుగుటయే సుఖమునకు కారణము. కనుకనే మహనీయులు తమ మనస్సును క్షణిక దృశ్య పదార్థముల నుండి మరలించి, అంతర్ముఖముచేసి అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు, బ్రహ్మమునందు లయింపజేయుదురు. అపుడు వారికి కలుగు ఆనందము వర్ణనాతీతము, కనుకనే గీతాచార్యులగు శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో ఆఱవ అధ్యాయమున అట్టి ఆత్మానందము, బ్రహ్మానందము ప్రపంచము లోని అన్ని లాభములకంటె గొప్ప లాభమనియు, అది దుఃఖరహితమైన పరమానంద స్థితియనియు, అక్షయ సుఖస్థితియనియు, వర్ణించి చెప్పిరి.

ఇంద్రియములద్వారా పొందబడు సుఖము పరిపూర్ణమైనది కాదు. అది పరిచ్ఛిన్న సుఖము, ఆభాస సుఖము. ప్రతిబింబిత సుఖము, దుఃఖమిశ్రితసుఖము, విజ్ఞుడగు మానవుడు నిరతిశయ పరిపూర్ణ సుఖముకొఱకే యత్నించవలెను గాని, విషయ జనిత అల్పసుఖము కొఱకుగాదు. ఇంద్రియ సుఖము పశు పక్ష్యాదులుకూడ అనుభవిచుచున్నవి. కావున అద్దానికొఱకై ఉత్కృష్టమైన మానవ జన్మను బడయవలసిన పనిలేదు. మానవ జన్మ ఏర్పడినది జీవుడు బ్రహ్మానంద స్సామ్రాజ్యమున కధిపతియగుట కొఱకే. కావున అట్టి ఆధిపత్యమును బడసి మానవత్వమును సార్థకము చేసికొనవలెను.

భౌతిక ప్రపంచములోగల సమస్త ఆనందములకంటె, ఇంద్రసుఖముకంటె, చంద్ర సుఖముకంటె చతుర్ముఖానందము చాల గొప్పది. అట్టి చతుర్ముఖానందముకూడ ఆత్మానంద మహాసాగరమున ఒక బిందువేయనియు, బ్రహ్మానంద

పయోనిధియందొక అల్పమగు అంశమనియు ఉపనిషత్తులు వేవోళ్ళ చాటుచున్నవి. కావున చిన్న చిన్న లక్ష్యముల కొఱకుగాక, గొప్ప లక్ష్యము కొఱకే జీవితమును ధారబోయుట ఉత్తమము. చిన్న చిన్న ఆనందముల కొఱకుగాక మహోన్నతమగు బ్రహ్మానందముకొఱకే జీవుడు యత్నశీలుడు కావలయును. పూర్వమెందఱో మహారాజులు భగీరథుడు, గౌతమ బుద్ధుడు మొదలైనవారు తమ సామ్రాజ్య విభూతులును, ప్రాపంచిక వైభవములను తృటిలో త్యజించివేసి ఏ కాంతమునకు బోయి మనస్సును ధ్యానాదులచే అంతర్ముఖ మొనర్చుకొని బ్రహ్మానందానుభూతిని బడసి కృతార్థులైరి. నిజముగ దృశ్యసుఖమే, ఇంద్రియసుఖమే గొప్పదియగుచో వారద్దానినేల పరిత్యజించవలెను? 'శతే పంచాశత్' అను న్యాయముననుసరించి నూటియందు ఏబది ఇమిడియున్నట్లు, ఏనుగు పాదమునందు అన్ని ప్రాణుల పాదములు ఇమిడియున్నట్లు ఆత్మానందమునందు, బ్రహ్మానందమునందు ప్రాపంచిక సుఖములన్నియు ఇమిడియున్నవి. కావున విజ్ఞుడగువాడు అతిదుర్లభమైన ఈమానవ జీవితమునందు అట్టి బ్రహ్మానందమునే అనుభవించుటకు బ్రహ్మచర్య స్థితిని బడయుటకు శక్తి వంచనలేకుండ ప్రయత్నించవలెను.

ఇంద్రియములు, మనస్సు శుద్ధమగునపుడు మనుజుడు ఆ బ్రహ్మానందమును తన హృదయమందే అనుభవించును. అనేక జన్మలనుండి అజ్ఞానమను పంజరమున బంధింపబడిన నానావిధ సాంసారిక క్లేశములను, జనన మరణములను పొందుచున్న జీవుడు పవిత్రమైన, అతిదుర్లభమైన ఈ మానవ జీవితమున సద్గురు సాన్నిధ్యముచేతను, శాస్త్ర పరిచయము చేతను ఆత్మ జ్ఞానమును పొంది ఆ అజ్ఞానసంబంధనమును విచ్ఛిన్న మొనర్చి తన నిజస్వరూపమగు ఆత్మయందు నిలుకడ బొంది బ్రహ్మానందమును అనుభూత మొనర్చి కొనవలెను. నిరతిశయానందరూపమగు అట్టి తన హృదయస్థ ఆత్మయందు, బ్రహ్మమునందు అచంచల స్థితిని బడయుటయే బ్రహ్మచర్యము. ఇది బ్రహ్మచర్యము యొక్క విశేషార్థము, వీర్యరక్షణము, ఇంద్రియ సంయమము మొదలైనవి కలిగియుండుట బ్రహ్మచర్యముయొక్క సామాన్యార్థము. అద్దానిని గూర్చియు బ్రహ్మచర్యముయొక్క ఆవశ్యకతనుగూర్చి ఇపుడు విచారించెదము.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఆవశ్యకత

సృష్టియందలి ప్రతిప్రాణియు దుఃఖమును పోగొట్టుకొనవలెననియు, ఆనందమును పొందవలెననియు అభిలషించుచుండును. అట్టి దుఃఖరాహిత్యము, పరమానందప్రాప్తి ఆత్మసాక్షాత్కారము చేతనే కలుగును. బ్రహ్మానుభూతి వలననే సిద్ధించును. అట్టి దివ్యానుభూతిని బడయుట కొఱకై, స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమును పొందుటకొఱకై మనుజుడు ఎన్నియో ఆధ్యాత్మిక సాధనలను చేయవలసి యున్నాడు. అందులకై ఆరోగ్యము, బలము, శక్తి, ఉత్సాహము అవసరమైయున్నవి.

శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్.

అని పెద్దలు చెప్పినట్లు ధర్మసాధనమునకై ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము ఎంతయో ఆవశ్యకమై యున్నది. అట్టి ఆరోగ్యము, బలము, శక్త్యుత్సాహములు మొదలైనవి బ్రహ్మచర్యమువలన లెస్సగ సిద్ధించుచున్నవి. కనుకనే తరింప దలంచువారు, పూర్ణానందమును అనుభవించదలంచువారు, బ్రహ్మసాక్షాత్కారమును బడయదలంచువారు బ్రహ్మచర్యమును పాటించవలెనని పెద్దలు చెప్పెదురు. ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, మనస్సును అదుపులోనుంచుకొని, కామవేగమును అరికట్టి శరీరమందలి అతి ముఖ్యమైన పదార్థమగు వీర్యమును బహుజాగ్రతతో సంరక్షించుకొనవలెను.

శరీరమందు రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, వీర్యము అను ఏడుధాతువులుండును. వాని యన్నింటిలో వీర్యము సర్వశ్రేష్ఠమైనది. వీర్యము పైననే శరీరమంతటి యొక్క జీవనము ఆధారపడియున్నది. వీర్యమే సారమైనధాతువు దానిని జాగ్రత్తగ సంరక్షించుకొనవలెను.

వీర్యక్షయముచే శరీరమందలి బలము, తేజస్సు, ఉడిగిపోవును. శక్తి సామర్థ్యములు సన్నగిల్లును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. కావున శరీరమందలి ప్రధానమైన ధాతువగు వీర్యమును బ్రహ్మచర్యసాధనల ద్వారా బహు జాగరూకతతో సంరక్షించుకొనుచు మనుజుడు జీవితమును ఆనందమయముగ నొనర్చుకొనవలెను. ఆధ్యాత్మిక సాధనలను విరివిగ కొనసాగించుకొనవలెను.జీవతలక్ష్యమగు

బ్రహ్మానుభూతిని త్వరితముగ సంపాదించుకొనవలెను.

బ్రహ్మచర్యమును పాటించక విచ్చలవిడిగ ప్రవర్తించుచు సంసారమును పెంచుకొనుచు పోయినచో, కొంత కాలమునకు జీవితము భారభూతమై పోవును. ఎంతవఱకు మనుజుడు దృశ్యభారమును పెంచుకొనుచు పోవునో, విషయముల వెంట పరుగిడుచునుండునో, అంతవఱకు అతడు బంధనమున తగుల్కొనియే యుండి సంసారమను ఊబిలో దిగబడియే పోవును. కావున భారమును పెంచుకొనగూడదు.

less luggage, more comfort, make travel a pleasure.

తక్కువ సామానుతో ప్రయాణించినచో యాత్ర ఆనందముగ కొనసాగును-- అని పెద్దలు చెప్పినట్లు ఈ సంసారమను దీర్ఘ ప్రయాణములో సంకల్పములు, వృత్తులు, వాసనలు, దృశ్య పదార్థములు అను భారమును ఎంత తగ్గించుకొనిన అంత మంచిది. పరిమిత కుటుంబము కలిగి ఆత్మశ్రేయము కొఱకై పాటుపడుట ఉత్తమము. ఏ కార్యమునైనను ప్రారంభించుటకు ముందుగా దానివలన కలుగు లాభమెంత, నష్టమెంత అని బాగుగ యోచించి ఆ తదుపరి కార్యాచరణమును గావించవలెను. నష్టమును కలిగించు పనులు చేయరాదు. మొదట సుఖమును కలిగించునట్లుగా తోచి తదుపరి మహా దుఃఖమును కలుగజేయు పనులలో ప్రవేశించరాదు. తన విజ్ఞతను ఉపయోగించి, బాగుగ యోచించియే కార్యముల నుపక్రమించవలెను. ప్రాపంచిక సంపద తనకు మేలు చేయునో, ఆధ్యాత్మిక సంపద మేలు చేయునో లెస్సగ యోచించి పారమార్థిక సంపదయే తనకు గొప్పమేలు చేయగలదని నిశ్చయించి అద్దానిని సంపాదించుటకై జీవుడు కటిబద్ధుడు కావలయును.

తాను ఈ లోకమునకు వచ్చిన పని ఏదియో మనుజుడు ముందుగా యోచించుకొనవలెను. విషయానుభూతికా, దైవానుభూతికా? నశ్వర ప్రాపంచిక వస్తువుల వెంట పరుగిడుటకా, శాశ్వత పరమాత్మను ఆశ్రయించుటకా?--- ఈ ప్రకారముగ బాగుగ ఆలోచించుకొని తాను వచ్చినది బంధవిముక్తికని, పరమాత్మప్రాప్తికని, స్వస్వరూపాత్మానుభూతికని నిశ్చయించుకొని అద్దానిని నెరవేర్చుటకై బ్రహ్మచర్యాది సాధనలను అవలంబించవలెను.

ప్రపంచమున జనాభా విపరీతముగ పెరిగిపోవుచున్నది. దానిని అరికట్టుటకై

ఎన్నియో పద్ధతులు అవలంబించబడుచున్నవి. కాని వాని యన్నిటికంటెను బ్రహ్మచర్య సాధన, ఇంద్రియ నిగ్రహము గొప్ప సత్ఫలితముల నీయగలవు. జనాభా పెరుగుదల సమస్యయొక్క పరిష్కారమునకు బ్రహ్మచర్య మెంతగనో తోడ్పడగలదు.

కోటయందు నివసించు రాజుయొక్క క్షేమము ఆకోటయొక్క దృఢత్వ ముపై ఆధారపడియుండును. కోడ దుర్బలముగ నున్నచో శత్రువులద్దానిని భేదించి వైచి లోన ప్రవేశించి రాజునకు అపకారమును కలుగ జేయుదురు. అట్లే జీవునకు శరీరము కోటవంటిది. అది దుర్బలముగా, రోగగ్రస్తముగా నిస్తేజ ముగా నున్నచో కామాది శత్రులువు లోన ప్రవేశించి జీవునకు అపకారమును కలుగజేయగలవు.

బ్రహ్మచర్య ప్రభావముచే శరీరమెపుడు ఆరోగ్యవంతముగను, శక్తి వంతము గను, తేజోయుక్తముగను ఉండునో అపుడు దుష్టాణువులు లోన ప్రవేశింపజాలక యుండును. అత్తటి జీవుడు క్షేమముగ, ఆనందముగ శక్త్యుత్సాహ సమన్వి తముగ నుండును గాబట్టి ఏ విధముగ జూచినను మానవుని భౌతిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక అభ్యున్నతి కొఱకై బ్రహ్మచర్యము అత్యావశ్యకమని తేలుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యము నియమములు

బ్రహ్మచర్యము నవలంబించువారును ఆచార విచారములందు దైనిక వ్యవహారములందు బహు జాగరూకులై యుండవలెను.

వర్జయేన్మధుమాంసం చ గంధం మాల్యం తథా స్త్రియః ।
శుక్లాని యాని సర్వాణి ప్రాణినాం చైవ హింసనమ్ ॥

బ్రహ్మచారి మధుమాంసములను వర్జించవలెను. సుగంధ ద్రవ్యములను, పుష్పమాలను ధరింపరాదు. స్త్రీలమధ్య సంచరించరాదు. నిషిద్ధ వస్తువులను భుజింపరాదు ప్రాణులను హింసించరాదు.

కామక్రోధ లోభములు కలిగియుండుట, నృత్య గీత వాద్యములు పలుపుట అను వీనిని బ్రహ్మచారి వర్జించవలెను.

ద్యూతం చ జనవాదం చ పరివాదం తథాఽనృతమ్ ।
స్త్రీణాం చ ప్రేక్షణాలంభ ముపఘాతం పరస్య చ ॥

జూదమాడుట, వ్యర్థముగ కబుర్లు చెప్పుట, నిందించుట, అసత్యము పలుకుట, స్త్రీలను చూచుట, స్పర్శించుట, ఇతరులకు అపకారము చేయుట బ్రహ్మచారి త్యజించవలెను.

మాత్రా స్వస్రా దుహిత్రా వా న వివిక్తాసనో భవేత్ ।
బలవానింద్రియగ్రామో విద్వాంసమపి కర్షతి ॥

తల్లి, సోదరి, పుత్రిక- వీరితో ఏకాంతమున కూర్చొనరాదు. ఏలయనిన, ఇంద్రియములు మహా బలవంతములైనవి అవి విద్వాంసులను కూడ క్రిందకు పడద్రోయును.

ఏకః శయీత సర్వత్ర న రేతఃసంస్కందయేత్క్వచిత్ ।
కామాద్ధి స్కందయన్రేతో హినస్తి వ్రతమాత్మనః ॥

బ్రహ్మచారి ఒంటరిగనే నిదురించవలెను. తన వీర్యమును ఎన్నడును స్ఖలితమొనర్పరాదు. ఐచ్ఛికముగ వీర్యమును స్ఖలనమొనర్చుటచే బ్రహ్మచర్య వ్రతము భంగమైపోవుచున్నది.

కామ క్రోధా తథా లోభం స్వాదు శృంగార కౌతుకే ।
అతివిద్రాతిసేవే చ విద్యార్థీ హ్యష్ట వర్జయేత్ ॥

కామ క్రోధ లోభములను, స్వాదిష్ట పదార్థములను, శృంగారమును, స్త్రీలతో
పరిహాసమునుప అతినిద్రను, అతిసేవను, - అను ఈ యెనిమిది కార్యములను
బ్రహ్మచారి, విద్యార్థి త్యజించవలెను.

ఆలస్యం మదమోహౌ చ చాపల్యం గోష్ఠిరేవ చ ।
స్తబ్ధతా చాభిమానిత్వం తథాఽత్యాగిత్వమేవ చ ॥

సోమరితనము, మదము, మోహము, చపలత్వము, వ్యర్థ సంభాష
ణము, ఊరక నుండుట (సమయమును వ్యర్థము చేయుట) త్యాగభావము
లేకుండుట---అను ఈదుర్గుణములను బ్రహ్మచారి వర్జించవలెను.

బ్రహ్మచర్య పాలనమందు వర్జిత కర్మలను వదలివేయుటచే వ్రతము చక్కగా
జరుగును. సదాచార నియమములను బ్రహ్మచారి బాగుగ పాలించవలెను.
బ్రహ్మచారి ఒక విధమైన తపస్వియనియే చెప్పవచ్చును. అతడు బ్రహ్మ
ముహూర్తమున, అనగా సూర్యోదయమునకు ముందుగనే నిద్ర లేవవలెను.
నియమపూర్వకముగ అధ్యయనము చేయవలెను. గురుదేవుని యెడల భక్తి
ప్రపత్తులు కలిగి యుండవలెను. అతిథులను సత్కరించవలెను. పెద్దల యెడల
వినయ విధేయతలు కలిగియుండవలెను. మాతాపిత్రాదులను సేవించవలెను.
సాధుత్వమును, సరళత్వమును అభ్యసించవలెను.

బ్రహ్మచారి మైథనమును పరిత్యజించవలెను.

అయుర్వీర్యం యశశ్చైవ హన్యతేఽబ్రహ్మచర్యయా ।

'మైథునముచే ఆయుస్సు, వీర్యము, కీర్తిప్రతిష్ఠలు మట్టిపాలై పోవును.'
మైథునము ఎనిమిది లక్షణములు కలిగియున్నది. అవియేవియనిన---

స్మరణం కీర్తనం కేళిః ప్రేక్షణం గుహ్యాభాషణమ్ ।
సంకల్పోఽధ్యవసాయశ్చ క్రియా నిర్వృతి రేవ చ ॥
ఏతన్మైథునమష్టాంగం ప్రవదన్తి మనీషిణః ।
విపరీతం బ్రహ్మచర్య మేతదేవాష్టలక్షణమ్ ॥

స్త్రీలయొక్క రూపలావణ్యములను స్మరించుట, కీర్తించుట, స్త్రీలతో

ఆటలాడుకొనుట, వారిని కామదృష్టితో చూచుట, వారితో రహస్యముగ
మాట్లాడుట, వారినిగూర్చి సంకల్పించుట, వారిని పొందుటకై ప్రయత్నిం
చుట, వారితో సాంగత్యము చేయుట--- అను ఈ యెనిమిది మైథునము
యొక్క ఎనిమిది లక్షణములు అయియున్నవి. ఈ లక్షణములేవియు
లేకుండుట 'సిద్ధ బ్రహ్మచర్యము' అనబడును మైథునము యొక్క అంతిమ
పరిణామము వీర్యనాశమై యున్నది. కావున బ్రహ్మచారి బహుజాగరూకుడై
ఈ మైథున లక్షణము లెవ్వియు లేకుండ చూచుకొనుచు బ్రహ్మచర్యమును
కాపాడుకొనుచుండవలయును.

దైవము, ప్రపంచము, దృక్కు, దృశ్యము; శాశ్వత పరమాత్మ, క్షణిక
విశ్వము--- అను ఈ రెండిటిని ఒక త్రాసుయొక్క పళ్ళెరము లందు
పెట్టి ఏది గురుత్వము కలదో బాగుగ యోచించుకొని అద్దానినే విజ్ఞుడగు
వాడు జీవితమునందు లెస్సగ ఆశ్రయించవలెను. సచ్చిదానంద బ్రహ్మము
శాశ్వతమైనది. దృశ్య ప్రపంచము అశాశ్వతమైనది. క్షణికమైనది. కాల
గర్భమున విలీనమైపోవునది. కావున శ్రేయము నభిలషించు వివేకశీలుడు
క్షణికములైన దృశ్య పదార్థములందు, ఇంద్రియార్థములందు, విషయభోగము
లందు కాలమును, శక్తిని వ్యర్థముచేయక శాశ్వత పరబ్రహ్మానుభూతి కొఱకే
వినియోగించవలెను, అనగా బ్రహ్మమునందు చరించుటయందే, ప్రతిష్ఠను,
నిలుకడను బడయుటయందే బ్రహ్మచర్యమునందే వినియోగించవలెను. ఇట్టి
ఉదాత్తభావములనే శ్రీ వసిష్ఠమహర్షి యోగవాసిష్ఠమందు శ్రీరామచంద్రున
కివ్విధమున తెలిపియుండెను---

సంసారసృష్టి తరలా మిమాం తులయ సుందర ।
అస్యాం చేత్సారమాప్నోషి తదేతామేవ సంశ్రయ ॥

'ఓ రామచంద్రా! చంచలమైన ఈ జగత్సృష్టి రూప సంసారమును,
పరమాత్మను రెండిటిని తూచి, అసారమైన దృశ్య ప్రపంచము నాశ్రయింపక
నిశ్చల, శాశ్వత పరమాత్మనే ఆశ్రయించుము.'

బ్రహ్మచర్య సాధనచే మహత్తరసుఖము, ఆరోగ్యము, శక్తి సామర్థ్యములు,
శరీరదార్ఢ్యము, విజ్ఞానము, ఆత్మానుభూతి కలుగ గలవు. జన్మాంతర వాసనా
ప్రాబల్యముచే ఇంద్రియ నిగ్రహము, మనస్సంయమము ప్రారంభమున ఒకింత

ప్రయాసగా తోచినను, విడువకుండ సాధనను అభ్యసించుచు వచ్చినచో కొంత కాలమునకు, ఇంద్రియములు, మనస్సు స్వాధీనపడి పరమానందము కలుగును. ఇదియే సాత్త్విక సుఖము యొక్క లక్షణమని గీతయందీ ప్రకారముగ తెలుపబడినది.

యత్తదగ్రే విషమివ పరిణామేఽమృతోపమమ్ ।
తత్సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్తం ఆత్మబుద్ధి ప్రసాదజమ్ ॥

మొదట విషమువలె తోచి తుదకు అమృతమువలె పరిణమించునది స్వాత్త్వికసుఖము కావున బ్రహ్మచర్యమునకు సంబంధించిన సాధనలు మొదటలో ఒకింత కష్టముగా తోచినను సాధకుడు అనిర్విణ్ణ చేతస్కుడై, దృఢతర దీక్షాపరుడై వానిని కొనసాగించినచో ఆ చిరకాలములో పరమ సుఖమును బడయగలుగును. బ్రహ్మచర్యమువలన అపూర్వ శాంతి సుఖములు చేకూరును. కనుకనే అద్దానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ సాధించుడనియు, బహుజాగ్రతగా కాపాడుకొనుచుండుడనియు శాస్త్రములు ఈ ప్రకారముగ ఉద్ఘోషించుచున్నవి---

బ్రహ్మచర్యం యత్నేన హే రక్షత హే రక్షతేతి.

ఇచట మూడు పర్యాయములు 'హే రక్షత' అని చెప్పుటవలన బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఆవశ్యకత, మహిమాతిశయము వెల్లడియగుచున్నవి. కొందఱు ఇంద్రియములకు దాసానుదాసులై, అవి చెప్పినట్లు నడచుచు, వానికి లొంగిపోయి, విషయములోలురై పెక్కు రోగముల పాలుబడుచున్నారు. జిహ్వేంద్రియమునకు, గుహ్యేంద్రియములకు లోబడి తినరాని వస్తువులను తినుచు, చేయరాని చేష్టలను చేయుచు, జుగుప్సాకరమైన క్రియల నాచరించుచు రోగములను కొని తెచ్చుకొనుచున్నారు. శరీరమందలి జవసత్త్వము పోవుటచే, వీర్యము క్షయమై పోవుటచే దుర్బలశరీరులు, రోగగ్రస్తులు, శక్తిహీనులు, ఉత్సాహరహితులు అగుచున్నారు. కావున ఇంద్రియములను చక్కగ అదుపులో నుంచుకొని, బ్రహ్మచర్యమును బాగుగ పాటించుచున్నచో జనులకు ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము, శక్తిసామర్థ్యములు లెస్సగ కలుగగలవు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఆవశ్యకత జనులకు ఎంతేని కలదని స్పష్టమగుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యమును సాధించదలంచువారు ఈ క్రింది నియమములను చక్కగ పాలించవలెను---

1) మాంసము, కల్లు మొదలగు ఉత్తేజకపదార్థములను సేవించరాదు.
2) భోజ్యపదార్థములందు కారము - మసాలా దినుసులు, మొదలగు రాజసిక పదార్థములను వాడరాదు.
3) ధూమపానము చేయరాదు
4) ఆహారమును పవిత్రభావముతో, దైవభావముతో భుజించవలెను.
5) భోగమయ వాతావరణమునందు నివసింపరాదు.
6) గురుభక్తి, దైవభక్తి కలిగియుండవలెను.
7) విషయ భోగములు ఆత్మానుభూతికి ప్రతిబంధకములని నిశ్చయించి వాని యెడల విరాగభావమును పెంపొందింప జేసికొనవలెను.
8) ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు బ్రహ్మచర్య రక్షణకొఱకై ఈ క్రింది ఆఱు నియమములు తెలుపబడినవి. వానిని పాలించవలెను--
   i) అగ్ని ఆరాధన, శారీరక, వాచిక, మానసిక తపస్సు, స్వాధ్యాయము, వేదోక్తాచరణము, అతిథిసేవ కావించవలెను.
   ii) దానధర్మములు చేయుట, పంచభూతముల శుద్ధి, సమష్టి సేవ - ఒనర్చవలెను.
   iii) మౌనమును పాటించవలెను. మనస్సునందు దుర్వాసనలను, దుస్సంస్కారములను స్ఫురింపనీయరాదు. అవసరమును మించి మాట్లాడరాదు.
   iv) శాన్త, ఏకాన్త, పవిత్ర, నిర్జన స్థలమందు నివసించవలెను.
   v) సత్సాంగత్యము కలిగి యుండవలెను.
   vi) భోజనమందు స్వాత్త్వికాహారసేవనాది నియమములను పాటించవలెను.
9) శతవధ బ్రాహ్మణమందు బ్రహ్మచారికి ఈ క్రింది నాలుగు శక్తులు కలుగునని చెప్పబడినది---
   i) అగ్నివంటి తేజస్సు.
   ii) దుర్గుణములను నశింపజేయు శక్తి.
   iii) ఆచార్యునివలె ఇతరులకు బోధించు శక్తి

iv) ప్రపంచమందలి ఏ వస్తువుతోను సంబంధములేక ఆత్మారాముడై యుండుట.

బ్రహ్మచర్య పాలనమునకై, వీర్యరక్షణమునకై ఈ క్రింది నియమములను కూడ పాటించవలెను---

1) సత్సంకల్పము, దైవ సంకల్పము కలిగియుండుట మలిన సంకల్పములను దరికిచేరనీయరాదు.

2) స్త్రీలను మాతృభావముతో చూచుట

3) Simple living and high thinking–

నిరాడంబర జీవితము, ఉన్నతభావములు కలిగియుండుట.

4) మహాత్ముల సాంగత్యము - సత్సాంగత్యము కలిగియుండుట.

5) సద్గ్రంథములను పఠించుట, అందలి ఉన్నతాశయములను మననము చేసి ఆచరణయందుంచుట.

6) స్నానాదులచే శరీరమును శుద్ధముగ నుంచుకొనుట, అట్లే ధర్మాచరణచే మనస్సును కూడ పవిత్రముగ నుంచుకొనుట.

7) సాత్త్వికాహారము, మితాహారము, దైవార్పితాహారము, న్యాయార్జితాహార ములను సేవించుట.

8) పొగత్రాగుట మొదలగు దురలవాట్లు, దుర్వ్యసనములు లేకుండుట.

9) మలబద్ధకము లేకుండ చూచుకొనుట.

10) జననేంద్రియమును స్పృశింపకుండుట

11) వ్యాయామమును చేయుట.

12) రాత్రి ముందుగా పరుండి, ఉదయము ముందుగా నిద్రలేచుట, ఉషః కాలమున, బ్రహ్మముహూర్తమున నిద్రలేచి స్నానాదులను గావించుకొని దైవధ్యానము చేయుట.

[Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise–]

'రాత్రి త్వరగా పరుండి, ప్రొద్దున త్వరగా లేచుట అనునది మనుజని ఆరోగ్యవంతునిగను, ధనవంతునిగను, విజ్ఞానవంతునిగను చేయును'--- అని నానుడి

13) ఒకింతసేపు ప్రాణాయామ మాచారించుట.

14) అపుడపుడు ఉపవాసము చేయుట.

15) సద్గుణ, సదాచారములను గూర్చిన దృఢ ప్రతిజ్ఞ గావించుకొని, ఆ ప్రతిజ్ఞను లెస్సగ పరిపాలించుట.

16) ప్రతిదినము దినచర్యను (Diary)వ్రాయుచు, దోషములను కడిగి వేసికొనుచు, మరల ఎట్టి దోషములు కలుగకుండ ప్రయత్నించుచు మనస్సును నిర్దుష్టముగ నుంచుకొనుట.

17) సతతోద్యోగము (సోమరితనము, బద్ధకము లేకుండ) నిరంతరము ఏదైన దైవకార్యము, పరోపకార్యము, ప్రయోజనకరకార్యము చేయుచుండుట దీనిచే మలిన భావములు మనస్సునందు ప్రవేశించుటకు అవకాశమే లేకుండును. కనుకనే---- Constant occupation prevents temptation. నిరంతర కార్యశీలత్వము ప్రలోభమును దరికిచేర్చకుండును. అని పెద్దల వాక్యము.

18) ధర్మానుష్ఠానము.

ధృతిఃక్షమాదమోఽస్తేయం శౌచమిన్ద్రియనిగ్రహః ।
ధీర్విద్యా సత్యమక్రోధో దశకం ధర్మ లక్షణమ్ ॥

అనునట్లు 1.ధైర్యము 2.ఓర్పు 3.దమము 4.దొంగతనము లేకుండుట 5.శౌచము 6.ఇంద్రియనిగ్రహము 7. సద్బుద్ధి 8.జ్ఞానము 9.సత్యము 10.కోపములేకుండుట అను ఈ పది సద్గుణములు ధర్మము యొక్క లక్షణములై యున్నవి. వీనిని చక్కగ అనుష్ఠించుట

19) జీవితమును నియమబద్ధముగ నుంచుకొనుట

20) ప్రతి దినము కొంతదూరము నడచుట

21) దైవభక్తి కలిగియుండుట.

శిష్యం బ్రూయాత్ కామక్రోధలోభమోహమానాహం కారేర్ష్యా పారుష్య పైశున్యావృతాలస్యాయశస్యాని హిత్వానీచనఖరోమ్ణా శుచినాకషాయ వాపసా పత్యవ్రత బ్రహ్మచర్యాభివాదన తత్పరేణావశ్యం భవితవ్యం మదను మత స్థానగమన శయనాపన భోజనాధ్యయన పరేణభూత్వా మత్ప్రియ హితేషు వర్తితవ్యపతోవ్యధాతే వర్తమాన స్యాధర్మో భవత్యఫలాచ విద్యాన చ ప్రకాశ్యం ప్రాప్నోతి అహం వాత్వయిసమ్యగ్వర్తమానే యద్యన్యథా దర్శీస్వామేనో భాగ్ భవేయమఫలవిద్యశ్చ.

గురువు శిష్యునకు ఈ క్రింది విధముగా బోధించవలెను- కామము క్రోధము, లోభము, మోహము, దురభిమానము, అహంకారము, అసూయ, కటు వాక్యములను పలుకుట, కొండెములు చెప్పుట, అబద్ధము లాడుట, సోమరితనము మొదలగు నింద్య కర్మలను బ్రహ్మచారి విడనాడవలెను. ఉత్త ములగు వారిని, పెద్దలను సత్కరించుచు నిర్మలమగు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూని విద్యాభ్యాసము నందు తత్పరుడై యుండవలెను. గురువు చెప్పినట్లు శిష్యుడు నడచుకొనవలెను. ఈ నియమములకు వ్యతిరేకముగా నడుచుకొనినచో బ్రహ్మచర్యము నష్టమై విద్య సఫలము గాకుండును.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము తక్కిన గృహస్థాద్యాశ్రమములకు పునాది వంటిది. పునాది దృఢముగ లేనిచో ఇల్లు స్థిరముగ నుండదు. కావున బ్రహ్మచర్యమును మొట్ట మొదట విధిప్రకారము తప్పక ఆచరించవలెను.

పూర్ణ బ్రహ్మచర్యమున విద్వాంసుడగు వాని వాక్కు, మనస్సు, హృదయము, బుద్ధి, ఉత్తములై అలరారును అట్టివాడే విద్వాంసులలో సన్మానింపబడుటకు యోగ్యుడగును. అతడు తేజస్వియు, ప్రతాపవంతుడును అగునని అథర్వవేద మందు తెలుపబడినది.

యద్బ్రహ్మచర్యం సుఖభాజనం పరం ।
తత్ సేవనీయం పురుషేణ యత్నతః ॥
నతద్వినాప్నోన్నతి మిచ్ఛతాన పరం ।
వరేణ కించిత్కిల కర్తుమీహ్యతే ॥

కావున ఉత్తమోత్తమమును సర్వానందప్రదమును అగు ఈ బ్రహ్మచర్యము నాచరించి మనుజుడు పరిపూర్ణ శాంతి సుఖములను బడయునుగాక!

బ్రహ్మచర్య సాధనకై అవలంబించవలసిన మఱి కొన్ని నియమములు.

1) ఎడమవైపున పరుండవలెను.
2) నడచునపుడు ఇటు నటు చూడరాదు.
3) శృంగార సంబంధమైన చేష్టలు, హస్త ప్రయోగాదులు చేయరాదు.
4) ఒంటరిగనే పరుండవలెను.
5) భోగవిలాస సామగ్రిని వదలవలెను. నిరాడంబర జీవితమును అలవఱచుకొ నవలెను.
6) భగవన్నామమును జపింపవలెను పవిత్రభావములు కలిగి యుండవలెను.
7) శీర్షాసనము, సిద్ధాసనము మొదలైన ఆసనములను చేయుట మంచిది.
8) ప్రాణాయామము ఒకింత చేయుటచే నాడి శుద్ధి కలుగగలదు.

పశువులకు విజ్ఞానము లేదు. అయినను అవిమైథున విషయమై విచ్చల విడిగ ప్రవర్తింపవు. మానవునకు విజ్ఞానమున్నను అదుపు తప్పి ప్రవర్తించుచుండును. అది సరికాదు. పశుపక్ష్యాదులకు లేని విజ్ఞానమును భగవంతుడు మానవునకు ప్రసాదించినపుడు దానిని సదుపయోగ మొనర్చి జీవిత లక్ష్యమేదియో గుర్తెఱింగి, ఇంద్రియ మనంబులపై సంయమము కలవాడై నియమబద్ధ జీవితమును గడుప వలెను. వీర్యరక్షణముచేతను, బ్రహ్మచర్య పాలనము చేతను విచారణా జ్ఞానము, పవిత్రత శక్త్యుత్సాహములు దైవభక్తి పెంపొంది, మనుజుడు అచిరకాలములో గమ్యము (దైవప్రాప్తి, ఆత్మానుభూతి) చేరుటకు అవకాశములు ఏర్పడగలవు. కావున అట్టి బ్రహ్మచర్యమను సత్కార్యాచరణకై జనులు కృత నిశ్చయులు అగుదురు గాక!

సేవేత్ మాంస్తు నియమాన్ బ్రహ్మచారీ గురౌ వసన్ ।
సన్నియమ్యేంద్రియగ్రామం తపోవృద్ధ్యర్థమాత్మనః ॥
బృందారకర్షి పితౄణాం కుర్యాత్తర్పణమేవ హి ।
నరాణాం చ మహాబాహో నిత్యం స్నాత్వా ప్రయత్నతః ॥
పుష్పం తోయం ఫలం చాపి సమిదాధాన మేవ చ ।
నానావిధాని కాష్ఠాని మృత్తికాం చ తథా కుశాన్ ॥

వర్జయేన్మధుమాంసం చ గంధమాల్య రథాఽస్త్రియః ।
శుక్తాని చైవ సర్వాణి ప్రాణినాం చైవ హింసనమ్ ॥
నర్తనం చ తథా ద్యూతం జనవాదం తథాఽనృతమ్ ।
పరివాదం చాపు విభో దూరతః పరివర్జయేత్ ॥
ఏకశ్శయీత సర్వత్ర న రేతస్స్కన్దయేత్ క్వచిత్ ।
కామాద్ధి స్కన్దయఽ రేతోఽ హినస్తి వ్రతమేవ తు ॥
సుప్తః క్షరఽ బ్రహ్మచారీ ద్విజశ్శుక్రమకామతః ।
స్నాత్వాఽర్కమర్చయిత్వా తు పునర్మామిత్యృచం జపేత్.॥

బ్రహ్మచారి గురువు యొద్ద నివసించుచు తన తపస్సు యొక్క అభివృద్ధికై ఇంద్రియములన్నిటిని వశమందుంచుకొని ఈ నియమములను పాలించవలెను--శుచిగ స్నానమొనర్చి శుద్ధుడై దేవతలకు, ఋషులకు, పితరులకు తర్పణమొసంగవలెను. దేవతలను యథావిధి పూజించవలెను. వనము నుండి కట్టెలు తెచ్చి హోమము చేయవలెను. తేనె, మాంసము, చందనము, అత్తరు మున్నగు పదార్థములను పుష్పమాలలు, ప్రాణిహింస-వీనిని త్యజించవలెను. జూదమాడరాదు వ్యర్థసంభాషణ చేయరాదు. ఇతరులను నిందించరాదు. అసత్యము పలుకరాదు. స్త్రీలను కామదృష్టితో చూడరాదు. ఒంటరిగ నిద్రించవలెను. వీర్యపతనము గావింపరాదు. వీర్యపతనము గావించువాడు తన బ్రహ్మచర్య వ్రతమును నాశమొనర్చువాడే యగును.

బ్రహ్మచర్య మహిమ

బ్రహ్మచర్యాదిభి ర్ధర్మై ర్బుద్ధే ర్దోష నివృత్తయే ।
దణ్డనం దమ ఇత్యాహు ర్మనస శ్శాన్తి సాధనమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పాలించుటచే మనస్సు కెంతయో ప్రశాంతత చేకూరగలదని ఈక్రింది శ్లోకముద్వారా స్పష్టమగుచున్నది.

అనగా బ్రహ్మచర్యము మున్నగు సాధనలచే బుద్ధి యందలి దోషములను తొలగించుట ద్వారా, అవ్విధముగా దమమును అభ్యసించుట ద్వారా మనస్సునకు పరమశాంతి చేకూరగలదు --- అని భావము.

బ్రహ్మమునందు స్థితిగలిగి యుండుటవలన, బ్రహ్మచర్యము వలన జీవునకు మహదానందము కలుగును. బ్రహ్మానందము, విషయానందము అని ఆనందము రెండు విధములుగా గలదు. మొదటిది త్రెంపు లేనిది, అవిచ్ఛిన్నమైనది. రెండవది పరిచ్ఛిన్నమైనది. దుఃఖమిశ్రితమైనది. బ్రహ్మానందమును బడయుటయే జీవితాశయము. అది మహోన్నత మైనది. కాబట్టి అద్దానిని బడయుటకొఱకై కొందరు రాజ్యాదులను కూడ తృణమువలె పరిత్యజించివైచిరి. బ్రహ్మానందమే ప్రతివాని యొక్క నిజస్వరూపము. కాని అజ్ఞానవశమున ఆ సత్యమును తెలిసికొనజాలకున్నాడు. అట్టి స్వస్వరూప బ్రహ్మమునందు నిలుకడ కలిగిన వారిని, పరమాత్మయందు స్థితిగలవారిని, దైవమును ఆశ్రయించిన వారిని కామాది వృత్తులు, వికారములు ఏ మాత్రము చలింపజేయజాలవు. పరమశివుని పాదపద్మములను ఆశ్రయించిన ఒక మహనీయుడు పలికిన వాక్యముల నిచట ఉదహరించుట సందర్భోచితముగనుండును-

రే కందర్ప కరం కదర్థయసి కిం కోదండటంకారితైః
రేరే కోకిల కోమలైః కలరవైః కిం త్వం వృథా జల్పసి ।
బాలే స్నిగ్ధ విదగ్ధ ముగ్ధ మధురైర్లోలైః కటాక్షైరలం
చేతశ్చుంబిత చంద్రచూడ చరణధ్యానామృతం వర్తతే ॥

"ఓ మన్మథుడా! ఏల వ్యర్థముగ నీ పూలబాణమును సంధించుచున్నావు? కోకిలా! నీ కోమల కలకల ధ్వనులు నన్నేమి చేయగలవు? ఓ వనితా!

నీయొక్క చంచల కటాక్ష వీక్షణములు నాపై ఏ మాత్రము ప్రభావమును కలుగజేయజాలవు. ఏలయనగా నా చిత్తమిపుడు పరమశివుని పాదపద్మములను ధ్యానించుటయందు నిమగ్నమై యున్నది." బ్రహ్మానందము వెంత విషయానందములు లెక్కకు రావు. కావున బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రయోజనము మహిమ అపారమైయున్నది.

మోక్షము, జన్మరాహిత్యము అను సౌధమునకు బ్రహ్మచర్యము మొదటి మెట్టు, మోక్షభవనమున కిది సింహద్వారమనియు చెప్పవచ్చును. కామమును జయించినపుడే మనుజుడు మోక్ష సౌధమున ప్రవేశింప గల్గును. బ్రహ్మచర్యమును సాధించుట, కామమును జయించుట కష్టతరమైనను, హనుమంతుడు తనలోని అపూర్వ బలమును సంస్మరించి సముద్రమును లంఘించి విజయమును సాధించినట్లు మోక్షప్రాప్తికై మనుజుడు తనలో నిగూడమైయున్న సామర్థ్యమును సంస్మరించుకొని క్రూరమృగములవంటి కామాదులను ఎదుర్కొని విజయము సాధింపవలెను. శరీరమను బండికి మనస్సు చక్రమువంటిది. బుద్ధి బ్రేకు వంటిది. కాబట్టి అజ్ఞానవశమున దుష్టచర్యలకు ఒడిగట్టు మనస్సు అను చక్రమునకు వివేకయుక్తమగు బుద్ధి అను బ్రేకు వేసి, అకృత్యములవైపు, దుష్టకృత్యములవైపు శరీరమను బండిని పోనీయక కామాదులకు దాసులు కానీయక సన్మార్గము వైపునకు, బ్రహ్మచర్య పాలనాది ఉత్తమ ధర్మములవైపునకు ఆ మనస్సును మరలింపవలెను. అప్పుడే జీవునకు శ్రేయము కలుగును. జీవితమున పరమశాంతి, ఆనందము చేకూరును.

మానవునకు బ్రహ్మచర్యము పరమావశ్యకమైయున్నది. బ్రహ్మచర్యముచే బలము, బుద్ధి తేజస్సు, ఆయుర్వృద్ధి, ఆరోగ్యసిద్ధి, సుఖము, శాంతి, భగవత్ప్రాప్తి కలుగగలవు. కఠోపనిషత్తునందు భగవద్గీతయందు 'యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి' అను మంత్రము ద్వారా బ్రహ్మచర్యమువలన పరమాత్మపదప్రాప్తి చేకూరునని తెలుపబడినది. దైవసాక్షాత్కారము కొఱకై మహనీయులు బ్రహ్మచర్యమును అవలంబించుదురని పైశాస్త్రములందు పేర్కొనబడినది. కావున భగవత్ప్రాప్తికి బ్రహ్మచర్యము సాధనమని స్పష్టముగ తెలియుచున్నది. సనకాది మహర్షులు, నారదుడు, స్మృతులందును బ్రహ్మచర్య మహిమముగూర్చి లెస్సగ వివరింపబడినది.

లౌకిక దృష్టియందు, పరమార్థ దృష్టియందు కూడ వీర్య రక్షణము చాల ఉపయోగకరమైనది. వీర్యరక్షణమే జీవితము, వీర్య నాశమే మరణము, శరీరమందలి ఏడు ధాతువులలో వీర్యమే చాల ముఖ్యమైనది. అదియే జీవిత సారము. వీర్యమును వ్యర్థమొనర్చువాడెన్నడును ఆరోగ్యవంతుడుగ గాని, సుఖవంతుడుగ గాని ఉండజాలడు. వీర్యక్షయముచే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. రక్తసంచారము క్షీణించును. ఇంద్రియములు దుర్బలములగును. శీతోష్ణాది ద్వంద్వములను సహించుకొనగల శక్తి తగ్గిపోవును.

ఆరోగ్యరక్షణము కొఱకును బ్రహ్మచర్యము పరమావశ్యకమై యున్నది. రోగనివారణము కొఱకును, శీఘ్రముగ ఆరోగ్యము కలుగుటకును వైద్యులు ఔషధ సేవనముతోబాటు బ్రహ్మచర్యపాలనమును గూడ నొక్కి చెప్పుదురు. యోగసాధనమందును బ్రహ్మచర్యము చాలా అవసరమై యున్నది. అష్టాంగయోగము యొక్క మొదటి సాధనమగు యమమందు బ్రహ్మచర్యము ప్రముఖముగ చెప్పబడినది. బ్రహ్మచర్యము లేనిచో మనస్సుయొక్క ఏకాగ్రతయు సంభవము కాదు, బ్రహ్మచర్యము లేనివానిని సోమరితనము, బద్ధకము, అలసత్వము, విక్షేపములు బాధించుచుండును. అతని మనస్సు చాల చపలముగ నుండును. బ్రహ్మచర్యము లేనిచో లౌకిక, పారమార్థిక కార్యములు రెండును సరిగా జరుగనేరవు.

జ్ఞానమార్గమును సాధించుటయందును బ్రహ్మచర్యము చాల ఆవశ్యకమై యున్నది. పూర్వము ఇంద్రుడు ప్రజాపతియొద్ద జ్ఞానోపదేశమును బడయు నిమిత్తము నూఱు సంవత్సరముల కాలము బ్రహ్మచర్యమును సీలించినట్లు ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు తెలుపబడినది. అట్లే దధీచి ఋషి యొద్దకు అశ్వినీకుమారులు జ్ఞానోపదేశమునకై వెడలినపుడు ముందుగా బ్రహ్మచర్యమును పాలించులాగున చెప్పబడిరి.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే మనుజునకు కలుగు ఫలము ఇచట తెలుపబడుచున్నది---

అయుస్తేజో బలం వీర్యం ప్రజ్ఞాశ్రీశ్చ మహద్యశః ।
పుణ్యం చ మత్ప్రియత్వం చ లభ్యతే బ్రహ్మచర్యయా ॥

బ్రహ్మచర్యము నాచరించువానికి, పూర్ణాయువు, బ్రహ్మ తేజస్సు, దేహ

బలము, మనోబలము, వీర్యలాభము, మహాప్రజ్ఞ, సంపద గొప్ప యశస్సు, మహాపుణ్యము, భగవత్ప్రీతి కలుగుచున్నవి.

బ్రహ్మచర్యము నాచరింపనిదే మనుజుడు ఋషికానేరడని పెద్దలు వక్కాణించుచున్నారు.

ఊర్ధ్వరేతా జితక్రోధో నియతాశీ చ సంయమీ ।
నిగ్రహానుగ్రహశ్శక్త స్సత్యసంధో భవేదృషిః ॥

ఊర్ధ్వరేతస్కుడు, క్రోధవర్జితుడు నియమితాహారుడు, సంయమశీలుడు, నిగ్రహానుగ్రహములు కలవాడు, శక్తిసంపన్నుడు, సత్య సంధుడు నగు బ్రహ్మనిష్ఠుడు ఋషియగును, ఊర్ధ్వరేతస్కుడగు బ్రహ్మనిష్ఠుడు సర్వలోక పూజ్యుడై దేవునితో సమానుడగును.

మనుజుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గమున పురోగమించుటకు బ్రహ్మచర్యము, బ్రహ్మచర్య సాధన మహోపకారిగ నుండగలదు.

బ్రహ్మనిష్ఠుని దేహము ఆరోగ్యవంతముగ, శక్తివంతముగను, దృఢముగను నుండుటకై బ్రహ్మచర్యము అత్యంతావశ్యకమైయున్నది. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి తపోధ్యాన శీలురైనచో జనులు అచిరకాలములో జ్ఞానసిద్ధిని బొంది కృతార్థులుకాగలరు.

తద్య ఏ వైతం బ్రహ్మలోకం బ్రహ్మ చర్యేణాను
విందన్తి తేషా మే వైష బ్రహ్మలోకస్తేషాం
సర్వేషు లోకేషు కామచారో భవతి.

బ్రహ్మచర్య సాధనద్వారా బ్రహ్మతత్త్వము నెఱుంగువారికి బ్రహ్మసాక్షాత్కారము గలుగును. అట్టి బ్రహ్మనిష్ఠులకు సమస్త లోకములందును యథేష్ట సంచారము గలుగును. అఖండ బ్రహ్మచర్యము నవలంబించిన బ్రహ్మనిష్ఠునకు ఆధ్యాత్మిక రహస్యములు చక్కగా అభివ్యక్తములగును. బ్రహ్మచర్య మహిమచే సూక్ష్మమై, నిర్మలమైనట్టి ప్రజ్ఞ కలుగును.

యావద్బిందుః స్థిరో దేహే తావత్కాలం భయం కుతః

మనుజుని శరీరమందు వీర్యము స్థిరముగా నుండునంతవఱకు అతనికి మృత్యుభయము కలుగనేరదు. విషయ విరక్తుడైనవాడు ఊర్ధ్వగతిని, విషయాసక్తుడైనవాడు అధోగతిని బొందును.

సమాచరన్ బ్రహ్మచర్యం పూజితైరపి పూజ్యతే

బ్రహ్మచర్యము నాచరించువాడు లోకమున పూజ్యులచేగూడ పూజింపబడుచుండును.

బ్రహ్మచర్యమే శ్రేష్ఠమైన జ్ఞానము. బ్రహ్మచర్యమే మహాబలము.

బ్రహ్మచర్య ప్రభావముచే మనుజుడు అనన్యసామాన్యములైన గ్రహణ ధారణాది ప్రతిభాశక్తులను, గొప్ప బ్రహ్మవర్చస్సును బడయును, నువ్వులనుండి నూనె, పాలనుండి వెన్న, చెఱకునుండి రసము తీసిన తరువాత గానుగపిండి మజ్జిగ, చెఱకుపిప్పి నీరసములగునట్లు బ్రహ్మచర్యమును ఉపేక్షించి వీర్యనాశము గావించుకొనువాని జీవితము నిర్వీర్యమై, నీరసమై, శుష్కప్రాయమై పోవును. నూనె లేనిచో దీపము వెలుగజాలనట్లు బ్రహ్మచర్య తేజస్సను తైలము లేనిచో మనుజుని ఆధ్యాత్మిక జీవితమను దీపము ప్రకాశింపజాలదు. ప్రాచీనఋషులు బ్రహ్మచర్యమును పరమ పావనమైన ధర్మసాధనగా ప్రశంసించియున్నారు.

ధర్మ్యం యశస్య మాయుష్యం లోకద్వయరసాయనమ్ ।
అనుమోదామహే బ్రహ్మచర్యమేకాన్తనిర్మలమ్ ॥

ధర్మసమ్మతమై, యశస్కరమై, ఆయుర్వర్ధకమై, ఇహపరలోకములందు దివ్యౌషధప్రాయమై, పరమపావనమైనట్టి బ్రహ్మచర్యమును మేము ఆమోదించుచున్నామని ఋషులు ఉద్ఘోషించిరి.

బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాసములను నాలుగు అంతస్థులుగల చతురాశ్రమ ప్రాసాదమునకు బ్రహ్మచర్యము పునాది వంటిది. పునాది దృఢముగ లేనిచో భవనము నిలువనేరని చందమున బ్రహ్మచర్యము దృఢముగ లేనిచో తక్కిన ఆశ్రమములు సరిగా నిలువనేరవు. కావున బాల్యమున బ్రహ్మచర్యము నవలంబించనిదే భావికాల జీవితమునందు స్వధర్మాచరణమునకు తగిన శక్తి కలుగనేరదు. కావున సంసార సముద్రమును తరింపదలంచువారు, మోక్షధామము చేరదలంచువారు బ్రహ్మచర్యమను పరమ పవిత్ర వ్రతమును చక్కగ శీలించవలయును.

బ్రహ్మచర్యావలంబనము కేవలము శారీరకముగనే కాక మానసికముగ

కూడ నుండవలెను. మనస్సునందు ఏ విధమైన అపవిత్ర సంకల్పములు, కామ భావనలురాకుండ చూడవలెను. బ్రహ్మచర్యమును త్రికరణ శుద్ధిగా పాటించవలెను. శరీర వాఙ్మనంబులంచే అపవిత్రకార్యమేదియు చేయరాదు. శరీరశుద్ధి, వాక్‌శుద్ధి, భావశుద్ధి మూడును కలియుండవలెను.

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభో భవత్యపి ।
సురత్వం మానవో యాతి చాన్తేయాతి పరాంగతిమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే వీర్యలాభము కలుగును. బ్రహ్మచర్యమును సంరక్షించుకొను వానికి దివ్యత్వము కలుగును. మఱియు సాధన పూర్తి అయిన వెనుక పరమగతియు (ఆత్మ సాక్షాత్కారము) కలుగును.

బ్రహ్మచర్యము ఒక మహావ్రతము. దానిని పాలించుటచే అనేకులు దేవతుల్యులైరి.

న తపస్తప ఇత్యాహుర్బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమమ్ ।
ఊర్ధ్వరేతా భవేద్యస్తు స దేవో న తు మానుషః ॥

తపస్సు తపస్సుకాదు. బ్రహ్మచర్యమే తపస్సు, ఊర్ధ్వరేతస్కుడు, తన వీర్యము వశమందుకలవాడు దేవుడే కాని మానవుడు కాదు---- అని శివుడు పలికెను.

ఏకతశ్చతురో వేదా బ్రహ్మచర్యం తథైకతః ।

త్రాసుయొక్క ఒక పళ్ళెరమందు నాలుగు వేదములయొక్క ఉపదేశము, మఱియొక పళ్ళెరమందు బ్రహ్మచర్యమును ఉంచినచో రెండును సమానముగ నుండగలవు-- అని ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు తెలుపబడినది.

తేషామేవైష స్వర్గలోకో యేషాం తపోబ్రహ్మ
చర్యం యేషు సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్.

బ్రహ్మచర్యమువంటి తపస్సును అనుష్ఠించినవారును, బ్రహ్మచర్యమను సత్యము విరాజమానమైయుండు హృదయము కలవారును స్వర్గమును బడయుదురు---అని ప్రశ్నోపనిషత్తునందు పేర్కొనబడినది.

బ్రహ్మచర్యం పాలనీయం దేవానామపి దుర్లభమ్ ।
వీర్యే సురక్షితే యాన్తి సర్వలోకార్థ సిద్ధయః ॥

బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను. దేవతలకున్ను బ్రహ్మచర్యము దుర్లభమైయున్నది. వీర్యరక్షణము చక్కగా జరిగినపుడు సమస్త లోకములందలి సుఖములు సిద్ధించును.

అఖండ బ్రహ్మచారియగు భీష్ముడు బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి ధర్మరాజున కిట్లు బోధించెను--

బ్రహ్మచర్యస్య సుగుణం శృణు త్వం చ సుధా ధియా ।
ఆజన్మ భరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ ॥

బ్రహ్మచర్యముయొక్క సుగుణమును చెప్పుచున్నాను స్థిరబుద్ధితో వినుము---- యావజ్జీవితము బ్రహ్మచారిగా నుండువానికి ఈ ప్రపంచమున ఒకింతైనను దుఃఖము కలుగదు.

న తస్య కించిదప్రాప్యమితి విద్ధి నరాధిప ।
బహుకోటి ఋషీణాం చ బ్రహ్మలోకే వసన్త్యత ॥

అట్టి బ్రహ్మచారికి ఏ వస్తువున్ను దుర్లభముకాదని యెఱుంగుము. బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రభావముచే కొట్లకొలది ఋషులు బ్రహ్మలోకమున వసించుచున్నారు.

సత్యే రతానాం సతతం దాన్తానామూర్ధ్వరేతసామ్ ।
వ్రత చర్యం దహేద్రాజన్ సర్వపాపాన్యుపాసితమ్ ॥

సత్యనిరతులును, ఇంద్రియ నిగ్రహపరులును అగు బ్రహ్మచారుల బ్రహ్మచర్య వ్రతము సమస్త పాపములను నశించజేయుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి కొందఱు మహనీయులిట్లు తెలిపిరి--

చిరాయుషః సుసంస్థానాం దృఢసంహననా నరాః ।
తేజస్వినో మహావీర్యా భవేయుర్బ్రహ్మచర్యతః ॥

విధిపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యమును పాలించువారు చిరాయువుకలవారై, సుందరశరీరులై, దృఢకర్తవ్యనిష్ఠులై, తేజోవంతులై, మహా పరాక్రమశీలురై యుందురు.

ప్రాణభూతం చరిత్రస్య పరబ్రహ్మైక కారణమ్ ।
సమాచరన్ బ్రహ్మచర్యం పూజితైరపి పూజ్యతే ॥

బ్రహ్మచర్యము సచ్చరిత్రయొక్క ప్రాణస్వరూపము. దానిని పాలించువాడు మహాపూజ్యులచేతగూడ పూజింపబడును.

వైద్యశిఖామణియగు ధన్వంతరిని ఒక పర్యాయము శిష్యులు 'మహాత్మా! ఏ ఉపచారము యొక్క సేవనముచే, సమస్త రోగములున్ను శమించునో దయచేసి సెలవీయుడు' అని ప్రశ్నింప ధన్వంతరి ఇట్లు చెప్పెను---

మృత్యువ్యాధి జరానాశి పీయూషం పరమౌషధమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం మహద్యత్నం సత్యమేవ వదామ్యహమ్ ॥

మరణ, రోగ, వార్ధక్యములను నశింపజేయు పరమౌషధము, అమృతము మహాయత్న సాధ్యమగు బ్రహ్మచర్యమే అయియున్నది. ఇది పరమ సత్యము.

శాన్తిం కాన్తిం స్మృతిం జ్ఞానమారోగ్యం చాపి సన్తతిమ్ ।
య ఇచ్ఛతి మహద్ధర్మం బ్రహ్మచర్యం చరేదిహ ॥

శాంతిని, సౌందర్యమును, జ్ఞాపకశక్తిని, జ్ఞానమును, ఆరోగ్యమును, ఉత్తమ సంతతిని కోరువాడు ఈ ప్రపంచమున సర్వోత్తమ ధర్మమగు బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను.

బ్రహ్మచర్యం పరం జ్ఞానం బ్రహ్మచర్యం పరం బలమ్ ।
బ్రహ్మచర్యమయోహ్యాత్మా బ్రహ్మచర్యైవ తిష్ఠతి ॥

బ్రహ్మచర్యము అన్నిటికంటె ఉత్తమ జ్ఞానము. బ్రహ్మచర్యము మహాబలము. ఆత్మ బ్రహ్మచర్యమయమైనది. బ్రహ్మచర్యము చేతనే మనుజుడు ఆరోగ్యముగ నుండుచున్నాడు.

బ్రహ్మచర్యం నమస్కృత్య చాసాధ్యం సాధయామ్యహమ్ ।
సర్వలక్షణహీనత్వం హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా ॥

బ్రహ్మచర్యమునకు నమస్కరించి (దానిని పాలించి, పాలింపజేసి) నేను అసాధ్యములగు రోగములను పోగొట్టుచున్నాను. బ్రహ్మచర్యముచే అశుభము లన్నియు నశించిపోవుచున్నవి.

గురుదేవుని ఆ వాక్యములను విని శిష్యులు చాల సంతసించిరి. మరియు కొందఱు యావజ్జీవితము బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించుటకు సిద్ధపడిరి.

బ్రహ్మచర్యముచే మేధాశక్తి వృద్ధినొందును. వీర్య రక్షణముచే మస్తిష్కము

(మెదడు) మహాతీక్ష్ణమై, పుష్పవంతమై యలరారును జ్ఞాపకశక్తియు బాగుగ అభివృద్ధి నొందును.

యతోఽభ్యుదయ నిశ్శ్రేయస సిద్ధిః స ధర్మః ।

అనునట్లు ఏ ఉపాయముయొక్క అవలంబనముచే ఇహలోక, పరలోక సుఖములు సంప్రాప్తించునో అది ధర్మము. అవియన్నియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రభావముచే సులభములై యున్నవి. ఒక్క బ్రహ్మచర్యమువలన ధర్మముయొక్క రెండు ఉద్దేశ్యములగు అభ్యుదయ, నిశ్శ్రేయసములు (ఇహపర సుఖములు) సంప్రాప్తించును. బ్రహ్మచర్యము శరీర, ఆత్మ ప్రధాన ధర్మము. దానిచే శారీరక, మానసిక వికాసములు రెండును సిద్ధించుచున్నవి.

ఒకపుడు నారదుడు వైకుంఠమునకు వెళ్ళి విష్ణువునకు నమస్కరించి "మహాత్మా! అన్నిటికంటె మీకు ప్రియమైన దేదియో" వచింపుడని ప్రార్థింప, విష్ణువు "తనకు బ్రహ్మచర్య ధర్మము అన్నిటికంటెను ప్రియమైనదనియు, మనోవాక్కర్మలచే బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పాలించువాడు నిక్కముగ తనను పొందుననియు, కనుకనే గొప్ప గొప్ప యోగులు బ్రహ్మచర్యముకంటె గొప్పదైన వేరొక ధర్మమేదియు ముల్లోకములలో లేదనియు చెప్పెను.

ఆచారః పరమో ధర్మః।

[illegible]మను మహర్షి చెప్పినట్లు ఏ సదాచారము ధర్మమై యలరుచున్నదో, అయ్యది బ్రహ్మచర్యమందు అంతర్గతమై యున్నది. బ్రహ్మచర్యమే మూల సదాచారము. సదాచారమందలి గుణములన్నియు బ్రహ్మచర్యమున కలవు. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానముచే సదాచారము వలె దోషములన్నియు నశించిపోవుచున్నవి.

తపస్సులన్నిటిలో బ్రహ్మచర్యము చాల ముఖ్యమైనది. బ్రహ్మచర్యము మహాతపస్సని తంత్రశాస్త్రము పేర్కొనుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యుముపాఘ్నత (అధర్వవేదము)

బ్రహ్మచర్యమను తపస్సుచే దేవతలు మృత్యువును జయించి అమరత్వమును బడసిరని అధర్వవేదమందు చెప్పబడినది.

సత్యేన లభ్యస్తపసా హ్యేష ఆత్మా
సమ్యగ్జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్ ।
అన్తః శరీరే జ్యోతిర్మయోహి శుభ్రో
యం పశ్యన్తి యతయః క్షీణదోషాః ॥

సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, సమ్యక్ - జ్ఞానముచేతను, లవిపల బ్రహ్మచర్యముచేతను ఆత్మయొక్క ప్రాప్తి కలుగుమన్నది. ఆ ఆత్మ అంతరంగమున జ్యోతిర్మయముగ, నిర్మలముగ భాసించుచున్నది. పాపరహితులు, నిష్కల్మష హృదయులు ఆ ఆత్మను సందర్శించగలరు - అని కఠోపనిషత్తునందు తెలుపబడినది.

భారతదేశమున బ్రహ్మచర్య ధర్మమును లెస్సగ అనుష్ఠించి పరమశాంతిని, సుఖమును బడసినవారెందరో కలరు. హనుమంతుడు, భీష్ముడు మొదలైన మహనీయులెందరో బ్రహ్మచర్యమును పరిపూర్ణముగ అనుష్ఠించి సత్ఫలితములను బడసియుండిరి.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రభావముచే హనుమంతుని శరీరము వజ్రతుల్యమై యలరారెను. గొప్ప గొప్ప కార్యములనుకూడ అతడు సాధింపగలిగెను. అట్లే భీష్మ పితామహుడున్ను బ్రహ్మచర్యమును పరిపూర్ణముగ సాధించి ఎన్నియో మహత్కార్యములను చేయగల్గెను.

అధర్వవేదమందు బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావమును ఉగ్గడించు సూక్తులెన్నియో కలవు.

బలేన వై పృథివీ తిష్ఠతి బలేనా న్తరిక్షమ్ ।
వీర్యమేవ బలమ్, బలమేవ వీర్యమ్ ॥

"బలముచేతనే భూమి నిలిచియున్నది. బలముచేతనే అంతరిక్షము నిలచియున్నది. వీర్యమే బలము. బలమే వీర్యము" అని ఉపనిషత్తునందు పేర్కొనబడియున్నది. బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఆశ్రమము చేతనే గొప్ప గొప్ప యోధాగ్రేసరులు, శూరవీరులు, పరాక్రమవంతులు రణరంగమున విజేతలై అలరారిరి. వీర్యరక్షణము లేనిదే ఎవనికిని శారీరక, మానసిక బలము సంప్రాప్తించనేరదు. బలమును ఆర్జించదలచినవానికి బ్రహ్మచర్యమే ఏకైక ఉపాయము. కురుక్షేత్ర రణరంగమున భీష్ముడు కౌరవ సేనానాయకు

డుగనుండి పాండవ పక్షమున గల మహా మహా యోధులనుకూడ ఏ శక్తి చే గడగడలాడింపగల్గెను? తన అఖండ బ్రహ్మచర్య శక్తి చేతనే బ్రహ్మచర్య వ్రత ప్రభావముచేతనే తనకు ప్రియతమమైన ఆ బ్రహ్మచర్య వ్రతము కొరకే భీష్ముడు సమస్త సాంసారిక సుఖములకు తిలోదకము లిచ్చెను.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే మేధాశక్తి లెస్సగ అభివృద్ధి నొందును.

మేధా దివ్యా వరాశక్తిః బ్రహ్మచర్యేణ గృహ్యతే ।

పవిత్రమై, శ్రేష్ఠమైనట్టి మేధాశక్తి బ్రహ్మచర్యముచే (వీర్య రక్షణముచే) లభించుచున్నది. మానవ శరీరమందు మస్తిష్కము (మెదడు)అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమగు స్థానమని చెప్పబడినది. మేధాశక్తి దానియందే వెలయుచుండును. బ్రహ్మచర్యావలంబుల యొక్క మేధ అత్యంత తీవ్రమైయుండును.వారి మస్తిష్కమందు సదా ఉన్నత భావ పరంపరలు ప్రవహించుచుండును. వీర్య రక్షణముచే మస్తిష్కము మహాప్రబలమై వెన్నొందుచుండును. వీర్యమును సురక్షిత మొనర్చుకొనువాని మస్తిష్కము బలిష్ఠముగను, మేధా శక్తి తీవ్రముగను ఉండును. జ్ఞాపకశక్తి మొదలగునవి మెండుగా నుండును. పూర్వకాలపు ఋషులు, మునులు మహామేధా సంపన్నులుగను, గొప్ప విద్వాంసులుగను ఉండుటకు కారణమిదియే.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే దీర్ఘాయువున్ను సంభవించును. వీర్య రక్షణముచే ఓజస్సు వృద్ధినొందును. ఓజస్సుచే శరీరము సుదృఢముగను, ఆరోగ్యముగను ఉండును. శరీరారోగ్యము మీదనే దీర్ఘాయువు అవలంబితమైయుండును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పరిపాలనచేతనే దీర్ఘజీవితము సంప్రాప్తించును. అఖండ బ్రహ్మచారియగు భీష్మపితామహుడు నూటడెబ్బది సంవత్సరములు జీవించినట్లు చెప్పెదురు.

బ్రహ్మచర్య వ్రతరహితులు అకాలమృత్యువును పొందుచుందురు. బ్రహ్మచర్యముచే ఉత్సాహము, సాహసము అభివృద్ధినొందును. ఉత్సాహములేనిచో ప్రపంచమున ఏ కార్యమున్ను సాధింపబడదు. ఉత్సాహసాహసములకు నివాసస్థానము హృదయము. ఎవని హృదయము. ఎంత బలిష్ఠముగ నుండునో అతడు అత్యంత ఉత్సాహవంతుడై ఘనకార్యములను సాధించుచుండును. బ్రహ్మచర్యపాలనముచేతనే, వీర్య సంరక్షణముచేతనే హృదయము బలిష్ఠమగుచుండును.

బ్రహ్మచర్యము వలన ఆరోగ్యము అభివృద్ధి నొందును

సమస్త ధర్మసాధనములకును మూలము, అధిష్ఠానము శరీరము. శరీరము ఆరోగ్యవంతముగా లేనిచో ఏ ధర్మానుష్ఠానమున్ను సాధ్యపడదు. కనుకనే----

ధర్మార్థ కామమోక్షాణామారోగ్యం మూలముత్తమమ్ ।

అని పెద్దలు చెప్పిరి. అనగా ధర్మ అర్థ, కామ, మోక్షములకు ఆరోగ్యమే మూలమని తాత్పర్యము. వీర్యరక్షణ మే ఆరోగ్యమునకు ప్రధాన హేతువు. వీర్యక్షయముచే శరీరమందు అనేక వికారము లేర్పడి ఆరోగ్యము క్షీణించుచుండును.

దినచర్యాం నిశాచర్యాం ఋతుచర్యాం యథోదితామ్ ।
ఆచరన్ పురుషః స్వస్థః సదా తిష్ఠతి నాన్యథా ॥

'దినచర్యాం (ఉదయమునుండి సాయంత్రమువఱకు చేయునియమిత కర్మలు.) రాత్రి చర్యలు (సాయంకాలమునుండి ప్రభాత సమయమువఱకు చేయు కర్మలు), ఋతుచర్యను (ఆఱు ఋతువులందలి ఆహార విహారనియమములు) యథా విధిగ పాలించుటచేతనే మనుజుడు సదా ఆరోగ్యవంతుడై యుండును' బ్రహ్మచర్యపాలనముచే ఈ చర్యలను సక్రమముగ పాలించుటకు వీలుపడును.

బ్రహ్మచర్యముచే బ్రహ్మవిజ్ఞానము సంప్రాప్తించును. అట్టి బ్రహ్మజ్ఞానముచే పరమశాంతి మోక్షము చేకూరును. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందలి ఇంద్ర, విరోచన సంవాదమందు బ్రహ్మచర్య పాలనముచే బ్రహ్మజ్ఞానము లభించును విషయము స్పష్టము చేయబడినది. బ్రహ్మదేవుడు ఆ ఇంద్ర, విరోచను లిరువురికి ముప్పది రెండు సంవత్సరముల కాలము అఖండ బ్రహ్మచర్యమనుష్ఠించునట్లు ఉపదేశించెను.

బ్రహ్మచర్యేణ హ్యే వేష్టాత్మాన మనువిన్దతే ।

'బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే నిశ్చయ పూర్వకముగ ఈ ఇచ్ఛగింపబడిన ఆత్మజ్ఞానము చేకూరును'.

అట్లే ప్రశ్నోపనిషత్తునందును బ్రహ్మచర్యముయొక్క మహిమ స్పష్టీకరించబడినది. కబంధి, కాత్యాయనుడు అను ఇరువురు ఋషి కుమారులు పిప్పలాదుడను మహర్షి యొక్క ఆశ్రమమునకు వెళ్ళి బ్రహ్మజ్ఞానమును బోధింపుడని అమ్మహర్షిని ప్రార్థించిరి.

"తాన్ హ స ఋషిరువాచ-భూయ ఏవ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా సంవత్సరే సంవత్స్యథ, యథా కామాన్ ప్రశ్నాన్ పృచ్ఛథ. యది విజ్ఞాస్యామః సర్వం హ వో వక్ష్యామః."

అపుడు పిప్పలాదుడు వారిరువురితో ఇట్లు చెప్పెను-- మీరిరువురు ఒక సంవత్సరకాలము నా యొద్ద ఉండి నియమానుసారము శ్రద్ధాపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యమును పాలింపుడు. తదుపరి మీకిష్టమైన ప్రశ్నల నడుగుడు. నాకు తెలిసినంతవఱకు యథాశక్తి మీకు బోధించెదను"---- ఈ సంఘటనద్వారా బ్రహ్మచర్యముచే బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగగలదని వ్యక్తమగుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యముచే బ్రహ్మత్వము, ముక్తి లభించగలవు.

స్వర్గే తిష్ఠన్తి తే సర్వే యే కేచిద్బ్రహ్మచారిణః ।

అనునట్లు బ్రహ్మచర్యావలంబులకు ఉత్తమగతి సంప్రాప్తించునని పెద్దల వాక్యము. పూర్వకాలమున వాలఖిల్యుడు, నచికేతుడు, హనుమంతుడు, భీష్ముడు మొదలైన పెక్కురు బ్రహ్మచారులు అఖండ బ్రహ్మచర్యమును పరిపాలంచుటచే ముక్తిని పొందగలిగిరి. పారసమణి యొక్క స్పర్శచేత ఇనుము బంగారముగా అగునట్లు అఖండ బ్రహ్మ సాంగత్యముచే ఎందఱో యువకులు స్ఫూర్తిని, వికాసమును, విజ్ఞానమును పొందిరి.

కఠోపనిషత్తునందలి ఈ క్రింది మంత్రముచే బ్రహ్మచర్య పాలనముచే పరమాత్మప్రాప్తి కలుగగలదని స్పష్టమగుచున్నది.

సర్వే వేదా యత్పద మామనన్తి
తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదన్తి ।
యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి
తత్తే పదం సంగ్రహేణ ప్రవక్ష్యే ॥

'వేదములన్నియు ఏ దివ్య పదమును గూర్చి పేర్కొనుచున్నవో, తపస్సులన్నియు దేనిని గూర్చి వచించుచున్నవో, దేనిని అభిలషించి జనులు బ్రహ్మచర్యమును ఆచరించుచున్నారో అట్టి బ్రహ్మపదమును గూర్చి సంక్షేపముగ చెప్పుచున్నాను. ఆ వస్తువును ఓమ్' అని సంగ్రహించవలెను---

అని యమ ధర్మరాజు నచికేతునకు బోధించెను. కావున పరమాత్మప్రాప్తికి బ్రహ్మచర్యము ప్రముఖ సాధనమై యలరారుచున్నది.

న కించిద్భయ మాప్నోతి బ్రహ్మచర్యవ్రతే స్థితః ।

'బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువానికి ఒకింతైనను భయము ఉండ"దని ఈ సూక్తియొక్క భావము.

"బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమమ్"

బ్రహ్మచర్యము ఉత్తమమైన తపస్సనియు చెప్పబడెను. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి విపులముగ తెలుపబడినది. జితేంద్రియత్వముచే మనుజుని ప్రాణము బలవత్తరమై అనేక దివ్యగుణములతో కూడియుండును. ఆచార్యుడు బ్రహ్మచారికి సత్పథమున పయనించుటకై చక్కని హితోపదేశము చేయుచుండవలెను. బ్రహ్మచర్య పాలనముచే తాను శక్తివంతుడగుననియు, సద్గుణశీలుడై యుండుననియు బ్రహ్మచారి మనంబున నిశ్చయించవలెను. 'జనులారా! సమస్త సుఖముల నొసంగునట్టి బ్రహ్మచర్యమున లోపము రానీయకుండ మాడుడు. బ్రహ్మచర్య వ్రతమును నియమపూర్వకముగ పాలించువాని ప్రాణము ఆదివ్యరూపము బొంది సద్గుణములను ప్రకాశింపజేయును' అని పెద్దలు చెప్పుదురు.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే మనుజునకు ఇహమందు పరమందును కూడ శాంతి సుఖములు లభించును, దీర్ఘజీవితము, ఉత్తమ ఆరోగ్యము బ్రహ్మచర్యమువలన కలుగును. ఈ శరీరమందు వీర్యమే రాజు. అది క్షీణించినచో మనుజుని శరీరము నిస్తేజమైపోవును. శక్తులన్నియు ఉడిగిపోవును. వీర్యము యొక్క ఒక్కొక్క కణము జీవశక్తితో నిండియుండును. కావున వీర్యరక్షణ మొనర్చుకొనువాడు ఆయువును, బలమును అభివృద్ధి పఱచుకొనును. దానిని పోగొట్టుకొనువాడు శారీరక, మానసిక దౌర్బల్యములకు గురియగును. కావున వీర్య రక్షణకై కామవికారములను అరికట్టవలెను. ఇంద్రియ నిగ్రహము, మనస్సంయమము కలిగియుండవలెను.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క బలముచే పృథు చక్రవర్తి భూమండలమునంతను పరిపాలించెను. బ్రహ్మచర్య ప్రభావముచే మార్కండేయుడు అమరుడయ్యెను. బ్రహ్మచర్యశక్తిచే నచికేతుడు యమధర్మరాజు యొద్ద ఆత్మ జ్ఞానమును బడసి

ఆనందముగ తిరిగి రాగల్గెను. బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావముచే భీష్ముడు భారత యుద్ధమందు అద్వితీయ ప్రతిభను చూపగల్గెను. బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమచేతనే హనుమంతుడు మహావీరుడుగ ప్రఖ్యాతిగాంచి పెక్కు ఘనకార్యములను సాధించగలిగెను. బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రతాపముచేతనే లక్ష్మణుడు ఇంద్రజిత్తును జయింపగల్గెను. బ్రహ్మచర్య శక్తిచేతనే శుకమహర్షి మునీశ్వరులమధ్య ఉన్నతాసనమును బడయగల్గెను బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావముచేతనే శంకరాచార్యులవారు గొప్పధార్మిక ప్రచారమును చేయగలిగిరి. దీనిని బట్టి బ్రహ్మచర్యము యొక్క శక్తి అమోఘమని స్పష్టమగుచున్నది. కావున విజ్ఞులగువారు బ్రహ్మచర్య పరిపాలనచే శక్త్యుత్సాహములను బడసి జీవితమును ఆరోగ్యవంతముగను, బలవంతముగను, ఆనందముగను గడుపుట ఉత్తమము.

'... Chastity is life and sensuality is death'. బ్రహ్మచర్యమే జీవితము, వీర్యనాశమే మృత్యువు. ప్రతిజీవియందును దైవశక్తి వెలయుచున్నది. దయ, క్షమ, శాంతి, పరోపకారము, భక్తి, ప్రేమ, వీరత్వము, స్వతంత్రత, సత్యము అను సద్గుణాంకురములు హృదయమందు కలవు. అయితే వానిని ప్రయత్నపూర్వకముగ పెంపొందింప జేసికొనవలెను. అట్టి ప్రయత్నములేనిచో అవి క్రమశః నశించిపోగలవు.

మానవుడు సాధించవలసిన ధర్మములలో బ్రహ్మచర్యము అతి ముఖ్యమైనది.

తపస్సనగా వేఱొకటికాదు. బ్రహ్మచర్యమే (వీర్యధారణచే) ఉత్తమమగు తపస్సు. బ్రహ్మచర్యమును మించిన తపస్సు ముల్లోకములందును మఱి యొకటిలేనేలేదు. ఊర్ధ్వరేతస్కుడు అనగా అఖండ వీర్యధారణ ఒనర్చువాడు మనుష్యరూపమున ఉన్నట్టి ప్రత్యక్ష దేవతయే యగును. బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలన సరిగాలేని కారణముచేతనే జనులలో శారీరక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక పతనము సంభవించుచున్నది. సుఖము, ఆరోగ్యము, తేజము, విద్య, బలము, సామర్థ్యము, స్వాతంత్ర్యము, ధర్మము---- అన్నియు బ్రహ్మచర్యము మీదనే ఆధారపడియున్నవి. జనుల ఆరోగ్య మందిరము యొక్క ఆధార స్తంభము బ్రహ్మచర్యమే అయియున్నది. ఆధారస్తంభము పడిపోయినచో భవనమంతయు కూలిపోవునట్లు, వీర్యనాశనమైనచో శరీరమంతటి యొక్క నాశము శీఘ్రముగ

సంభవించును. బ్రహ్మచర్యమే ఇహలోక, పరలోక సుఖములకు ఆధారభూతమైనది. శరీరమందు వీర్యము అత్యంత అనుపమ పదార్థము. దాని బలముచే మనుజుడు దేవతయగును. దాని వినాశముచే సంపూర్ణ పతనము నొందును. వీర్యభ్రష్టుడు ధర్మాత్ముడుకాని, మహాత్ముడు కాని యెన్నటికి కానేరడు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యమే సమస్త సిద్ధుల యొక్క, ఉన్నతి యొక్క, శ్రేష్ఠత్వము యొక్క మూలమంత్రమై యున్నది.

కామవాసన బహుజన్మల నుండియే జీవుని వెంటాడుచు అతనికి ప్రబలమగు అశాంతిని చేకూర్చుచున్నది. దానిని నరక ద్వారముగ గీతాచార్యుడు వర్ణించి చెప్పెను.

ధుఃఖీ సదా కో? విషయానురాగీ ।

అని శంకరాచార్యులు కామాది విషయముల వెంట పరుగిడువాడు దుఃఖమునే పొందునని ఉద్ఘాటించెను. కావున వివేకముచే కామ వికారముల నరికట్టి బ్రహ్మచర్య పరిపాలనమున బద్ధకంకణుడై మనుజుడు ఆరోగ్యవంతుడై, విజ్ఞానవంతుడై, దుఃఖరహితుడై, పరమానందమయుడై జీవితమును గడుపవలయును. మానవజన్మమునకు ప్రథమకర్తవ్యము బ్రహ్మచర్యము. జనులందఱును సౌఖ్యము కావలెనని కోరుచున్నారు. సాంసారిక సౌఖ్యమునకు, పారమార్థిక సౌఖ్యమునకు ముఖ్య కారణము బ్రహ్మచర్యమే అయియున్నది. జీవితమునకు ముఖ్య హేతువు ప్రాణరక్షణము. దానికి ముఖ్య సాధనము బ్రహ్మచర్యమే యని శ్రుతులు వక్కాణించుచున్నవి.

పృథక్ సర్వే ప్రాజాపత్యాః ప్రాణానాత్మ సుబిభ్రతి ।
తాన్ సర్వాన్ బ్రహ్మ రక్షతి, బ్రహ్మచారిణ్యాభృతమ్ ॥

(అధర్వవేదము 11-3-15)

'పరమాత్మచే సృజింపబడిన మనుష్యాది ప్రాణులు ప్రాణములను బూని పోషించుకొనుచున్నవి. ఆ ప్రాణపోషణమునకు ముఖ్య సాధనము బ్రహ్మచర్యమే.

ప్రజానుగ్రహార్థమార్షం బ్రహ్మచర్యమ్. (చరకము 1-4)

ఋషులారా! బ్రహ్మచర్యము మహా పుణ్యప్రదమైనది. పూర్ణాయువు నొసంగునదియు, వార్ధక్యమును శీఘ్రముగ రానీయనిదియు, రోగములను నశింపజేయునదియు, తేజస్సు నభివృద్ధి పఱచునదియు, మనస్సునందు ఎల్లవేళల ఆనందమును కలుగజేయునదియునగు బ్రహ్మచర్యమును మీరు అవలంబించుడు. మఱియు జనులందఱికిని సౌఖ్యము కలుగు నిమిత్తము మీరీ బ్రహ్మచర్య నియమమును లోకమున ప్రచారము చేయుడు-- - అని భృగు, అంగిరస, అత్రి, వసిష్ఠ, కశ్యప, అగస్త్య, పులస్త్య, వామదేవ, అసిత, గౌతమాది మహర్షులకు ఇంద్రుడు వచించెను.

గృహమునకు స్తంభము ఆధారమైనట్లు, శరీరమునకు బ్రహ్మచర్యము ఆధారమైయున్నది. పూర్వము గంధర్వుడొకడు అర్జునినిచే ఓడింపబడి ఆతనితో ఇట్లనెను---

బ్రహ్మచర్యం పరో ధర్మః స చాపి నియతస్త్వయి।
యస్మాత్తస్మా దహం పార్థ రణేఽస్మిన్ విజితస్త్వయా॥

(భారతము ఆ-170)

ఓ అర్జునా! బ్రహ్మచర్యము చాల గొప్పధర్మము. దానిని నీవు పాలించితివి. దాని ప్రభావమువలనే నేను యుద్ధమందు నీచే ఓడింపబడితిని.

వైఖానసా వాలఖిల్యాస్తథా చాన్యే తపోధనాః ।
రసాయనమిదం ప్రాశ్య బభూవురమితాయుషః ॥
బ్రాహ్మంతపో బ్రహ్మ చర్యం చేరుశ్చాత్య నిశ్చయః ।
రసాయనమిదం బ్రహ్మమాయుష్కామః ప్రయోజయేత్ ॥

(చరకము 1-1)

వైఖానసులను తపస్వులు, వాలఖిల్యులను మునులు, అనేక మహర్షులు నిశ్చయముగ బ్రహ్మచర్యమను అమృతమును సేవించియే దీర్ఘజీవులైరి. కావున ఓ జనులారా! మీ ఆయుస్సునుగూడ అభివృద్ధి నొందింప దలంతురేని బ్రహ్మచర్యమను అమృతమును సేవింపుడని చరకాచార్యుడు ప్రజలకు బోధించెను.

"ధర్మస్వరూపమైనదియు, కీర్తిని, ఆయుస్సును అభివృద్ధి చేయునదియు, ఉభయ లోకములందు సౌఖ్యమును ఒనగూర్చునదియు, మహా నిర్మలమైనదియునగు బ్రహ్మచర్య నియమమును మేము మనస్ఫూర్తిగ ఆమోదించుచున్నాము"-- అని 'అష్టాంగ హృదయ' కారుడగు వాగ్భట్టు వచించెను. పూర్వకాలమున

ఋషులు, మునులు గుణవంతులై, జ్ఞానవంతులై, శక్త్యుత్సాహ సమన్వితులై యుండుటకు కారణము ఈ మహత్తర బ్రహ్మచర్య నియమ పరిపాలనయే అయియున్నది.

శ్వేత కేతుర్హారుణేయ ఆసతగ్ హ పితోవాచశ్వేత
కేతో వస బ్రహ్మచర్యం నవైసోమ్యాస్మత్కులీనోన
నూచ్య బ్రహ్మబంధురివ భవతీతి. (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)

పూర్వము ఉద్దాలకుడను ఋషి తన కుమారుడగు శ్వేత కేతునకు ఈ ప్రకారముగ బోధించెనని ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు తెలుపబడినది---"ఓ శ్వేత కేతూ! నీవు బ్రహ్మచర్య నియమమును పాలించుము. దానిని పాలించని వారింతవఱకెవరును మన కులమున జన్మించి యుండలేదు.

ఆధయద్యజ్ఞ ఇత్యచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ
హ్యేవ యో జ్ఞాతాతం విందతేऽథయదిష్ట మిత్యాచక్షతే ।
బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యే వేష్ట్వాత్మాన మనువింద
తే అథ యత్సత్రాయణ మిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మ
చర్యేణ హ్యేవసత ఆత్మనస్త్రాణం విందతేऽథయన్మౌనమిత్యాచక్షతే
బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవాత్మాన మనువిద్య మనుతే.
(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)

బ్రహ్మచర్యము ఒక మహాయజ్ఞము. దీనిని సేవించుటచే భగవంతుని తెలిసి కొను శక్తి, జ్ఞానము కలుగును. ఈ వ్రతము సమస్త సౌఖ్యములకు సాధనము. బ్రహ్మచర్య నియమమును అవలంబించుట వలననే విద్య, బుద్ధి మొదలగు ఉత్తమ వస్తువులను మనుజుడు పొందగల్గును దీని ననుష్ఠించుటవలననే జనులు భగవంతుని భక్తిపూర్వకముగ ధ్యానించుచుందురు.

గృహమునకు పునాది ఆధారమైనట్లు బ్రహ్మచర్యము మానవ జీవితమునకు పునాదివంటిది. పునాది దృఢముగ లేని ఇండ్లు ఎట్లు పడిపోవునో, అట్లే బ్రహ్మచర్యరూప ఆధారము సరిగా లేనిచో జీవనరూప నిర్మాణము సరిగా నిలువజాలదు. బ్రహ్మచర్యము లేనిచో శరీరము అదృఢముగను, నిర్వీర్యముగను ఉండును. నియమపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యము నాచరించువాడు ఒక గొప్ప యజ్ఞము నాచరించువాడే యగును. కనుకనే వేదములలో ఈ ప్రకారము

చెప్పబడినది.

దీర్ఘసత్రం వై ఏష ఉపైతి యో బ్రహ్మచర్య ముపైతి ।
(శత-బ్రా-11-3-3-1)

"యథావిధి బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువాడు నిశ్చయముగ దీర్ఘకాలిక యజ్ఞము నాచరించువాడే యగును. యథావిధిగ బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే శరీరము దృఢముగను, బలిష్ఠముగను, నాడులు శక్తివంతములుగను ఉండును. హృదయము సదా ప్రఫుల్లితముగను మనస్సు ఉత్సాహవంతముగ ఉండును. ముఖముపై ఓజస్సు, నేత్రములందు తేజస్సు విరాజిల్లుచుండును. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానముచే దేవతలున్ను ప్రసన్నులగుదురు. మరియు అతనిని అనుగ్రహించుదురు. వేదములందు బ్రహ్మచర్యము లెస్సగ ప్రశంసించబడినది. పితరులు, దేవతలు బ్రహ్మచారి వెనుకనే పోవుచుందురనియు, అనగా అతనికి హితమును కలుగజేయుదురనియు అధర్వ వేదమునందు తెలుపబడినది.

తస్మిన్ దేవాః సంమనసో భవన్తి. (అధర్వ-11-7-1)

బ్రహ్మచారి యెడల దేవతలు సౌమనస్యభావము కలిగియుందురు. (ప్రసన్నులై యుందురు)

యదక్షరం వేదవిదో వదన్తి
విశన్తి యద్యతయో వీతరాగాః ।
యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి
తత్తే పదం సంగ్రహేణ ప్రవక్ష్యే ॥ (శ్రీ భగవద్గీత 8-11)

వేదవేత్తలు దేనిని నాశరహితమైన దానినిగ జెప్పుచున్నారో, రాగరహితులగు (కోరికలు నశించిన) యత్నశీలురు (జితేంద్రియులు) ఎద్దానియందు ప్రవేశించుచున్నారో, దేనిని అభిలషించుచు జనులు బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించుచున్నారో, అట్టి (పరమాత్మ) పదమును గూర్చి నీకు సంక్షేపముగ జెప్పెదను - అని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునకు చెప్పెను.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలనచే అద్భుతములగు శక్తి సామర్థ్యములు లభించును.

బ్రహ్మచర్యము సత్యము మొదలగు ధర్మములను చక్కగా ఆచరించుటవలనను, తద్ద్వారా పాపక్షయ మొనర్చుకొనుట వలనను మనుజుడు ఆత్మను

బడయగండనియు, ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందగలడనియు ఉపనిషత్తులుద్ఘోషించుచున్నవి.

మోక్షమునకై యత్నించు మానవునకు బ్రహ్మచర్య వ్రతము సర్వోత్తమ సాధనమై పఱగుచున్నది. తపస్సులలో సర్వోత్తమమైన తపస్సు, వ్రతములలో సర్వోత్తమమైన వ్రతము బ్రహ్మచర్యమే యని విజ్ఞులెఱుగుదురు. బ్రహ్మచర్యముకంటె ఉత్తమమైన ధర్మసాధన ముల్లోకములందును మఱియొకటి లేదు.

బ్రహ్మచర్యము యొక్క స్వరూపము

యతోఽభ్యుదయ నిశ్శ్రేయస సిద్ధిః స ధర్మః ।

అనునట్లు ఏ ఉపాయముయొక్క అవలంబనముచే ఇహలోక, పరలోక సుఖములు సంప్రాప్తించునో అది ధర్మము. అవియన్నియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రభావముచే సులభములై యున్నవి. ఒక్క బ్రహ్మచర్యమువలన ధర్మముయొక్క రెండు ఉద్దేశ్యములగు అభ్యుదయ, నిశ్శ్రేయసములు (ఇహపర సుఖములు) సంప్రాప్తించును. బ్రహ్మచర్యము శరీర, ఆత్మ ప్రధాన ధర్మము. దానిచే శారీరక, మానసిక వికాసములు రెండును సిద్ధించుచున్నవి.

యతోఽభ్యుదయ నిశ్శ్రేయస సిద్ధిః స ధర్మః

అనునట్లు ఏ ఉపాయముయొక్క అవలంబనముచే ఇహలోక, పరలోక సుఖములు సంప్రాప్తించునో అది ధర్మము. అవియన్నియు బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావముచే సులభములై యున్నవి. ఒక్క బ్రహ్మచర్యమువలన ధర్మముయొక్క రెండు ఉద్దేశ్యములంగు అభ్యుదయ, నిశ్శ్రేయసములు (ఇహపర సుఖములు) సంప్రాప్తించును బ్రహ్మచర్యము శరీర, ఆత్మ ప్రధాన ధర్మము. దానిచే శారీరక, మానసిక వికాసములు రెండును సిద్ధించుచున్నవి.

తదాహుర్న బ్రాహ్మణం బ్రహ్మచర్య ముపనీయ మిథునం
చరేద్గర్భో వా ఏష భవతి బ్రహ్మచర్య ముపైతి.

మైథునము సలుపకుండుట బ్రహ్మచారికి చాల ముఖ్యమైన నియమము. స్త్రీ గర్భమందెట్లు శిశువుయొక్క శరీర మభివృద్ధినొందుచుండునో, అట్లే విద్యా, బల, బుద్ధ్యాదులు బ్రహ్మచర్యముచే అభివృద్ధి నొందుచుండును.

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః ।

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే వీర్యలాభము కలుగునని పతంజలి తన యోగసూత్రములందు తెలిపియుండెను.

బ్రహ్మచారి సదా ఒంటరిగ పరుండవలెను. వీర్యపతన మెన్నటికిని చేయరాదు. మనుజుడు ప్రమాదవశుడై ఒక్క పర్యాయమైన వీర్యపతనము గావించినచో దానిచే అతని బ్రహ్మచర్య వ్రతము నాశనమైనట్లే యగునని మనుస్మృతియందు తెలుపబడినది.

లింగసంయోగహీనం యచ్ఛబ్ద స్పర్శ వివర్జితమ్ ।
శ్రోత్రేణ శ్రవణంచైవ చక్షుసా చైవ దర్శనమ్ ॥
వాక్సంభాషా ప్రవృత్తం యత్తన్మనః పరివర్జితమ్ ।
బుద్ధ్యా చాధ్యవసీయాత బ్రహ్మచర్యమకల్మషమ్ ॥

(భారతము- శాంతిపర్వం)

జననేంద్రియ సంయోగముమ గావింపరాదు. విషయ సంబంధములైన మాటలను వినరాదు. స్త్రీలను కామదృష్టితో చూడరాదు. వ్యర్థములును, శృంగార సంబంధములును, అసత్యములును అగు వాక్యములను పలుకరాదు. కామ జనకములును హానికరములును అగు తలంపులను మనస్సునందు జొరబడనీయరాదు. బాగుగ యోచించియే కార్యములను చేయవలెను. చదువునపుడు అర్థమును తెలిసికొని చదువవలెను. ఇదియే నిర్మలమగు బ్రహ్మచర్యము.

ధర్మాదయో ద్వాదశ యస్య రూప
మన్యాని చాంగాని తథా బలం చ ।
ఆచార్యయోగే ఫలతీతి చాహు
బ్రహ్మార్థ యోగేన చ బ్రహ్మచర్యమ్ ॥ (భారతము)

ధర్మము, సత్యము, తపస్సు, ఇంద్రియ నిగ్రహము, మాత్సర్యము లేమి, సహనము, అసూయలేమి, ఇతరులను నిందింపకుండుట, దానము, (శాస్త్రాది) శ్రవణము, ధైర్యము, క్షమ (ఓర్పు) - అను పండ్రెండు సద్గుణములు, యమ నియమములు, శారీరక మానసిక బలములు మున్నగునవి బ్రహ్మచర్యముయొక్క రూపములైయున్నవి.

జీవునకు అజ్ఞానము వలన 'నేను దేహమును' అను భావన కలుగుచున్నది. తదుపరి కామాది వికారములు అతనియందు జనించుచున్నవి. వానివలన అతనికి అశాంతి, దుఃఖము, దుర్బలత్వము కలుగుచున్నవి. 'నేను దేహమును కాదు. శాశ్వతమగు ఆత్మను' అను జ్ఞానము కలిగి బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పాటించుటవలననే ఆ దోషములు పరిహరింపబడుచున్నవి. జీవునకు శాంతి సుఖములను కలుగజేయు ఏకైక సాధనము. అదియే బ్రహ్మచర్యము మహాబలమును, మానసిక శాంతిని కలుగజేయును. నరములను నాడులను శక్తివంతములుగ నొనర్చును. శారీరక మానసిక శక్తులను అభివృద్ధి చేయును:

జ్ఞాపకశక్తిని, ఆలోచనా శక్తిని పెంపొందింపజేయును. దైనందిన జీవితమున సమస్త కార్యములందును మానవునకు అమితోత్సాహమును, అకుంఠిత శక్తి సామర్థ్యములను కలుగజేయును.

ఇంద్రియములు, మనస్సు జీవుని మోసగించుచున్నవి. అవి అతని ప్రబల శత్రువులు. వివేకముచే, వైరాగ్యముచే వానిని జయించుటకు ప్రయత్నించవలెను. కామ మనునది ప్రబల శత్రువు. కామ జనిత సంకల్పమువలన వీర్యనాశనముచే శక్త్యుత్సాహములు తగ్గి పోవును. బలము క్షీణించును. జ్ఞాపకశక్తి అంతరించును. కాబట్టి విషయభోగములు అనిత్యములు దుఃఖజనకములు అని తలంచియు, దృశ్యమంతయు కాలగర్భమున అంతరించి పోవునదేయని భావించియు వైరాగ్యమును చేబట్టి, ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, బ్రహ్మ చర్యమును బాగుగ సంరక్షించుకొని సుఖశాంతులను బడసి మానవ జీవితమును సఫలమొనర్చుకొనవలెను.

బ్రహ్మచర్యమనగానేమి? సంకల్పమునందు, వాక్కునందు, క్రియయందు పవిత్రత గలిగియుండుటయే బ్రహ్మచర్యము. కేవలము జననేంద్రియ నిగ్రహమే కాక, తక్కిన అన్ని ఇంద్రియములను కూడ నిగ్రహించుటయే బ్రహ్మచర్యము. చరిత్రశుద్ధియే (Character building) పవిత్రాచారణయే బ్రహ్మచర్యము, అట్టి పవిత్రాచరణ వలననే ప్రపంచమున మహనీయులు ఉన్నతస్థితిని బడసిరి. బ్రహ్మమును చేర్చు ఆచరణయే బ్రహ్మచర్యము, శారీరక, మానసికములని బ్రహ్మచర్యము రెండు విధములు. దుష్కార్యముల నుండి శరీరమును నిగ్రహించుట మానసిక బ్రహ్మచర్యము. మానసిక బ్రహ్మచర్య మొకింత ప్రయాసతో కూడిన పని అయినప్పటికి, అభ్యాసవశమున, నిరంతర జాగరూకత వలన అది తప్పక సాధ్యపడగలదు. బ్రహ్మచర్య పాలనముచే వీర్యరక్షణము గావించుకొనవలెను.

వీర్యము శరీరమందలి ముఖ్యమైన ధాతువు. అది జీవితమునకు ఆధారము. శరీరమున ప్రకాశించునదియు, నేత్రములందు మెరయునదియు, కపోలములందు దీప్తమగునదియు అదియే. అది జీవుని సంపద. రక్తముయొక్క సారము, నలుబది బిందువుల రక్తమునుండి ఒక్క బిందువు వీర్యము ఏర్పడును. కాబట్టి దాని విలువ ఎట్టిదో దీనిచే తెలియగలదు. దానిని పోగొట్టుకొనినచో,

మరల ఎన్ని బలవత్తర పదార్థములచే గూడ ఆశక్తి తిరిగి రానేరాదు. దానిని కాపాడుకొనినచో, జీవితమునందనేక ఘనతర కార్యములను సాధించుటకు, భగవంతుని చేరుటకు, ఆత్మానుభూతికి అయ్యది లెస్సగ ఉపయోగపడగలదు.

శుద్ధమగు ఆహారము, నీరు, గాలి, వ్యాయామము మున్నగునవి ఆరోగ్యమునకు, బలమునకు కారణములైనను బ్రహ్మచర్యము వాని యన్నిటి కంటెను ముఖ్యమైన కారణము.

బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః ।

అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము ధ్యానమునకు చాల అవసరమని గీతయందు పేర్కొనెను. మఱియు,

యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి ।

అను వాక్యము ద్వారా పరమాత్మ ప్రాప్తికి బ్రహ్మచర్యా చరణము చాల ముఖ్యమని మఱియొక సందర్భమున గీతాచార్యుడు తెలియజేసెను. మఱియు,

బ్రహ్మచర్య మహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ।

అను వచనము ద్వారా బ్రహ్మచర్యము శారీరక తపస్సు అనియు అది ముముక్షువులకు ఆచరణీయమైనదనియు, గీతాచార్యుడు ప్రబోధించెను. దీనిని బట్టి ఆత్మానుభూతికై, జీవిత సాఫల్యమునకై, శాంతి సౌభాగ్య సంపాదనమునకై బ్రహ్మచర్యమెంత ఆవశ్యకమైనదో తెలియగలదు.

బ్రహ్మచర్యముచే ఆరోగ్యము, ఆధ్యాత్మిక జీవితము ఇనుమడించును. మహనీయులు, ఋషులు, ఆశించు బ్రహ్మనిష్ఠకు అది ఆధారము. శాశ్వతానందమునకు, పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు బ్రహ్మచర్యము మూలకారణము. యథార్థ బ్రహ్మచారి అఖండ శక్తి సామర్థ్యములు కలిగియుండును. హనుమంతుడు, భీష్ముడు, ఏసుక్రీస్తు, శంకరాచార్యులు జ్ఞానదేవుడు, సమర్థరామదాసు, మున్నగువారు బ్రహ్మచర్య ప్రభావముచే మహత్తర శక్తులను సముపార్జించి లోకమునకు మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సేవగావించి ఉపకార మొనర్చిరి. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము శారీరక, మానసిక బలములను ఎంతయో అభివృద్ధి చేయును. అట్టి బ్రహ్మచారి కొంచెముగా మాట్లాడినను లోకులపై అది గొప్ప ప్రభావమును కలుగజేయును. వీర్యరక్షణముచే సంభవమగు ఓజశ్శక్తియే దీనికి

కారణము.

బ్రహ్మచర్య పాలనము లేని వారికి, వీర్యరక్షణము సలుపని వారికి దుర్బలత్వము, అకాలమృత్యువు సంభవించును. దీర్ఘ జీవితము బ్రహ్మచర్య పరిరక్షణముచే సిద్ధించును. కాని బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను గుర్తెఱుగక, వీర్యము యొక్క విలువను తెలిసికొనలేక, అనేకులు దుస్సంసార ప్రభావముచే దురలవాట్లకు లోనై దేహములోని మహాశక్తివంతమైన పదార్థమును (వీర్యమును) క్షణిక ప్రాపంచిక సుఖమునకై ధారబోసి, శక్తిహీనులగుచున్నారు. కొన్ని వారములలో సంపాదించిన (వీర్య) శక్తిని కొన్ని క్షణములలో పోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఎపుడు వీర్యనాశము సంభవించుచున్నదో అపుడు మనుజుడు శారీరకముగ, మానసికముగ దుర్బలుడగును. అపుడు పనులను చురుకుగా, ఉత్సాహముగా చేయజాలడు. అలసట, బద్ధకము ఏర్పడును. జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లును. చిన్న చిన్న విషయములకే ఇతరులతో కలహించుచుండును. కోపము పెరిగిపోవును. ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకుండును. ఇతరులను వీదరించుకొను చుండును. వీని యన్నిటికిని కారణము వీర్యక్షయమే అయియున్నది. కాబట్టి బుద్ధిమంతుడగువాడు వీర్యనాశము వలన కలుగు దుష్పరిణామములన్నింటిని చక్కగ విచారించి, తాత్కాలిక విషయానందము కొఱకై దానిని పాడు చేయక, శాశ్వత పరమాత్మ సుఖము కొఱకే దానిని వినియోగించుచు జీవితమును సఫలమొనర్చుకొనవలెను.

అష్టాంగ యోగమునందలి మొదటి సాధనమగు యమమునందు బ్రహ్మచర్యము చేర్పబడినది. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అను ఈ ఐదు సాధనలు యమమని చెప్పబడును. వీనిలో బ్రహ్మచర్యము చాల ముఖ్యమైనది. లౌకిక క్షేత్రమందు గాని, పరమార్థక్షేత్రమందుగాని విజయము పొందదలంచువానికి బ్రహ్మచర్యము అత్యావశ్యకమైన సాధన అయియున్నది.

పూర్వకాలము జనులలో బ్రహ్మచర్యము చక్కగ పాటించబడుచుండెను. అపుడు జనులు బలవంతులై, ధైర్యవంతులై యుండిరి. ఆనాటి బాలురు సింహములతో ఆడుకొనుచుండెడివారు. బాలుర పదా ఘాతముచే బండలు కూడ ముక్కలై పోయెడివి. కాని నేడు జనులలో బ్రహ్మచర్యాచరణ

లోపించినందువలన శక్త్యుత్సాహములు సన్నగిల్లినవి. వ్యాధులు అధికమైనవి. సంయమము, నియమము, సాధన కనుమఱుగైనవి. కావున ఇట్టి దుర్దశ తొలగవలెనన్న దేశమున బ్రహ్మచర్యము పునః ప్రతిష్ఠింపబడవలసియున్నది.

వీర్యధారణమే బ్రహ్మచర్యము. శరీరమందు ఓజస్సు అను ధాతువు ఉండుటయే జీవితమునకు కారణము. రసము మొదలుకొని వీర్యము వఱకు ఉన్న ఏడు ధాతువుల యొక్క తేజస్సునే ఓజస్సు అందురు. ఓజస్సు ముఖ్యముగ హృదయమందున్నను శరీరమంతటను వ్యాపించియుండును. ఓజస్సు యొక్క వృద్ధిచేతనే తుష్టి, పుష్టి, బలము జనించును. ఓజస్సు యొక్క నాశముచే మృత్యువు సంభవించును. ఓజస్సు వలననే ఉత్సాహము, ప్రతిభ, ధైర్యము, లావణ్యము కలుగుచున్నవి. ఓజస్సు వీర్యము నుండి జనించుచున్నది. కాబట్టి వీర్యమే జీవితము యొక్క ప్రధాన అవలంబనము అయియున్నది.

శరీరమందు రసము మొదలుకొని వీర్యము వఱకు గల ఏడు ధాతువులును ఆవశ్యకములై యున్నవని ఆయుర్వేద శాస్త్రము తెలుపుచున్నది. రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, అస్థి, మజ్జ, వీర్యము - అను ఈ ఏడు పదార్థములను మనుజుని దేహమును ధరించుచున్నవి.

రసాద్రక్తం తతో మాంసం మాంసాన్మేదః ప్రజాయతే ।
మేదసోఽస్థి తతో మజ్జా మజ్జాయాః శుక్రసంభవః ॥

అను సుశ్రుతవాక్యప్రకారము (అన్నమునుండి రసము) రసము నుండి రక్తము, రక్తము నుండి మాంసము, మాంసమునుండి మేధస్సు, మేధస్సు నుండి అస్థి, అస్థి నుండి మజ్జ, మజ్జ నుండి వీర్యము ఉత్పన్నమగుచున్నవి.

వీనిలో ఒక ధాతువు పక్వమై మఱియొక ధాతువుగ పరిణమించుటకు ఐదు దినములు పట్టును. పాచన క్రియయందు సార పదార్థము శరీరమందే ఉండిపోవును. అసారపదార్థము మలమూత్రముల రూపమున, చెమట, గోళ్ళు మున్నగువాని రూపమున బహిర్గతమై పోవును. వీర్యము ఏర్పడిన వెనుక పాచన క్రియ సమాప్తమగును. ఆ వీర్యము ఓజస్సు రూపమున శరీరమున ఉండును. ఒక్కొక్క ధాతువు పచనమగుటకు ఐదు రోజులు పట్టును. కాబట్టి అన్నము వీర్యముగ మారుటకు అనగా ఆఱు ధాతువులు క్రమముగ పచనమగుటకు మొత్తము ముప్పది దినములు పట్టును. నలుబది శేరులు భోజనము నుండి

ఒక శేరు రక్తము ఏర్పడును. ఒక్క శేరు రక్తమునుండి రెండు తులముల వీర్యము ఏర్పడును.

నెల రోజులు మానవుడు తిను భోజనముచే ఒకటిన్నర తులముల వీర్యము తయారగును. కాని ఒక్క పర్యాయము చేయు మైథునక్రియచే ఆ వీర్యమంతయు బహిర్గతమైపోవును. అనగా మొత్తము నెలలో చేకూర్చుకొనిన బలవర్ధకమైన పదార్థమునంతను ఒక్క క్షణములో అతడు పోగొట్టుకొనుచున్నాడని అర్థము.

వెన్నను తీసివైచినచో పాలు ఎట్లు సారహీనముగ నుండునో, రసము పిండినచో చెఱకుగడ నిస్సారముగ ఎట్లుండునో, అట్లే వీర్యము బహిర్గతమైపోయినచో శరీరము నిస్సారముగ, నిస్తేజముగ నుండును. నాడులు దుర్బలములగును. ప్రతి అవయవమునందును శక్తిహీనత్వము ఏర్పడును. వెయ్యేల, వీర్య పతనమే మనుజుని పతనమని చెప్పవచ్చును. వీర్యధారణే మనుజుని జీవితము. అదియే బ్రహ్మచర్యము.

మరణం బిన్దుపాతేన జీవనం బిన్దుధారణాత్ ।
తస్మాదతిప్రయత్నేన కురుతే బిన్దుధారణమ్ ॥

"వీర్య పతనమే మృత్యువు. వీర్యధారణమే జీవితము. కనుక మహా ప్రయత్నముచే వీర్యమును సంరక్షించుకొనవలెను"- అని సూత సంహితయందు పేర్కొనబడినది.

బ్రహ్మచర్య పాలనమందు వీర్య రక్షణ చాల ముఖ్యమైన అంశము.

శుక్రా యత్తం బలం పుంసః ।

అనునట్లు మనుజుని శారీరక బలము వీర్యముపై ఆధారపడి యున్నది. ప్రపంచమున సమస్త పదార్థములందును ఒక సారతత్త్వముండును. దాని బలము చేతనే అది సురక్షితముగ నుండును. దాని అస్తిత్వమున్నంత వఱకు ఆ పదార్థము యొక్క శక్తికి లోపము ఉండదు. అట్లే మనుష్య శరీరమందును ఒక సారభూతమైన తత్త్వము కలదు. దానినే "వీర్యము" అందురు. వివేకవంతులు అది అనుపమవస్తువని తలంచి దానిని జాగ్రత్తగ కాపాడుకొనుచుందురు. వీర్యమును సంరక్షించుకొనువారి శరీరము దృఢముగను మనస్సు ప్రసన్నముగను ఉండును. వీర్యవంతుడే ఈ ప్రపంచమున స్వస్థశరీరుడై, నిర్భయచిత్తుడై

యుండును.

ఆహారస్య పరం ధామ శుక్రం తద్రక్ష్య మాత్మనః ।
క్షయే యస్య బహూన్ రోగా స్మరణం వా నియచ్ఛతి ॥

ఆహారము యొక్క ఉత్కృష్టమగు అంశము వీర్యము. కావున యత్న పూర్వకముగ దానిని సంరక్షించవలెను. వీర్యము క్షయమగుటచే పెక్కు రోగములు ఉత్పన్నములగును. మఱియు ఆ వీర్య క్షయము యొక్క అంతిమ పరిణామము మరణమై యున్నది.

శుక్ర తేజోరేతసీ చ బీజ వీర్యేన్ద్రియాణి చ ।

అనునట్లు శరీరమందలి సారపదార్థమగు ఆ వీర్యమునకు శుక్రము, తేజము, రేతస్సు, బీజము, వీర్యము, ఇంద్రియము - అను పేర్లు కలవు. మఱియు,

వీర్యం సర్వార్థ సాధకమ్ ।

అనునట్లు వీర్యము సమస్త ప్రయోజనములను సిద్ధింపజేయునదై యున్నది. మనుజుడు భుజించు అన్నము శరీరమందు పక్వమైన పిదప రసము మొదలగు ఏడు ధాతువులు ఉత్పన్నములగుచున్నవి. ఆహారముయొక్క అంతిమ పరిణామము, సర్వోత్తమ పరిణామము వీర్యము. అది అత్యంత ఉపయోగకరమై జీవన ప్రదమైనట్టి తత్త్వము దేహమునకు ఏడు ధాతువులు కూడ ఆవశ్యకములే అయియున్నవి.

మనుష్య శరీరము ఏ మూలశక్తియొక్క కారణముచే సజీవముగ నుండుచున్నదో దానిని వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఓజస్సు అందురు. ఆ ఓజస్సు దేహమందలి ధాతువులన్నిటియొక్క సారమున్ను, జీవనశక్తి యొక్క ఆధారమున్ను అయియున్నది. అది వృద్ధి అయినచో ఆయుస్సు, బలము వృద్ధినొందును. అది తగ్గినచో ఆయుస్సు బలము తగ్గును. ఆ ఓజస్సు ముఖ్యముగ హృదయమునందుండును. అక్కడనుండి బయలుదేఱి అవయవములన్నిటియందును చేరి పుష్టిని కలుగజేయును. ఈ ఓజస్సు వీర్యముయొక్క ఆధిక్యతచే వృద్ధి నొందును. అది తగ్గినచో తగ్గును. శారీరక, మానసిక శక్తులన్నియు ఈ ఓజస్సున కధీనములై యుండును. బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే ఓజస్సు అభివృద్ధినొందును. అపుడు మనుజులు దృఢకాయులుగను, సుందరులుగను, సహిష్ణువులుగను, బలవంతులుగను, విద్వాంసులుగను, వినమ్రులుగను, శ్రీమంతులుగను ఉందురు. వీర్య క్షయ మొనర్చుకొనువారు ఓజస్సును గోల్పోయి, తేజోవిహీనులై, దుర్బలులై, నిర్ధనులై, కురూపులై, మందబుద్ధులైయుందురు.

రసము మొదలుకొని మజ్జ వఱకు ఒక్కొక్కధాతువు ఐదు రోజుల ఒకటిన్నర ఘడియలసేపు తన స్థితియందుండును. అనంతరము వీర్యముగా మారును. అనగా అన్న రసము వీర్యముగా మారుటకు ముప్పదిరోజుల తొమ్మిది ఘడియలసేపు పట్టును. అన్నరసము పురుష శరీరమున నెల రోజులకు వీర్యమున్ను, స్త్రీ శరీరమున నెల రోజులకు రజస్సున్ను ఉత్పన్నమగునని వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుడగు శుశ్రుతుడున్ను అట్టి భావమునే ప్రకటించెను.

వీర్యము జీవశక్తిని వృద్ధినొందించునదియు తెలుపు వర్ణము కలదియు, బల పుష్టికారకముగను అయియున్నది. అది శరీరము యొక్క సారమున్ను, జీవుని ప్రధాన ఆశ్రయమున్ను అయియున్నది. పాలయందు వెన్న, చెఱకునందు రసము గుప్తరూపమున ఉన్నట్లు ప్రాణుల శరీరమందు వీర్యము గుప్తముగను న్నది. అది శరీరమందలి సర్వాంగములందును వ్యాపించియున్నది. కనుకనే దీని సంరక్షణ యొక్క 'మంచి ప్రభావము' నాశముయొక్క చెడ్డ ప్రభావము అవయవములన్నిటి పైనను పడుట కారణము. నలుబది బిందువుల రక్తముచే ఒక బిందువు వీర్యము ఉత్పన్నమగునని కొందఱి అభిప్రాయమై యున్నది. కావున ఇట్టి అమూల్య పదార్థమును వ్యర్థము చేయరాదు.

శరీరమంతట వ్యాపించియుండు ఈ వీర్యము స్త్రీ సహవాసముచే ఒకచోట చేరి బహిర్గతమైపోవును. వీర్యనాశముచే శరీరము నిస్తేజముగ నుండును. ఎవని శరీరమందు వీర్యము తగ్గిపోవునో, అతని శరీరమందు నానావిధములైన రోగములు చోటు చేసికొనును.

రాత్రి నిదురించునపుడు వీర్యము స్ఖలితమైపోవుటను 'స్వప్నదోషము' అందురు. స్వప్న స్ఖలనముచే ముఖమందలి ప్రసన్నత్వము తగ్గిపోవును. బుద్ధి సన్నగిల్లును. హృదయమందు దుర్బలత్వమేర్పడును. మనస్సునందు అశాంతి కలుగును. శరీరమందు శీతముగాని, ఉష్ణముగాని అధికమగుటచేగాని, అధికముగ భుజించుటచేగాని, విశేష పరిశ్రమచే గాని, చింత, శోకములచే గాని కామసంబంధ విచారములు గావించి పరుండుటచే గాని, స్వప్నస్ఖలనరూప

వికారములు కలుగుచుండును. కావున ఆహార విహారాదులందు కదు జాగరూకత వహించి అట్టి దోషము కలుగకుండ చూచుకొనుచు దేహమును, మనస్సును స్వస్థముగ నుంచుకొనవలెను.

చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్త చ జీవితమ్ ।
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః ॥

'మనుజుని వీర్యము చిత్తమున కధీనమైయుండును. జీవితము వీర్యమున కధీనమైయుండును. కాబట్టి మనస్సును, వీర్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగ రక్షించుకొనవలెను.

స్వప్నమందు వీర్యస్ఖలనమైనచో ఉదయము స్నానమొనర్చి సూర్యభగవానుని పూజించి పునర్మామేత్విన్ద్రియమ్' అను ఋక్కును మూడుసార్లు జపించవలెను. దానిని కాపాడుకొనుటయే (ఆనందమయ) జీవితము.

మనుజుడు తన జీవిత వ్యవహారములందు మనస్సునందేలాటి వికారములు కలుగకుండ చూచుకొనుచుండవలెను.

తస్మాదన్నమయం మనః.

అనునట్లు మనస్సు అన్నముచే ఏర్పడుట వలన మనస్సు పరిశుద్ధముగను, నిర్వికారముగను ఉండుట కొఱకై మనుజుడు సాత్త్వికాహారమునే సేవించును. రాజసతామసాహారములను పరిత్యజించవలెను. మాదక ద్రవ్యములను సేవించరాదు. దుస్సాంగత్యమును దరికి చేర్చరాదు. విషయభోగములను దూరీకరించవలెను.

భోగే రోగభయం.

అనునట్లు విషయ భోగములచే రోగములు ఆవిర్భవించును. మఱియు ఇంద్రియార్థములగు విషయములను అనుభవించుటచే వానిని గూర్చిన కోరికలు, ఆశ వృద్ధియగునే కాని తగ్గదు.

'నిప్పులో నెయ్యి పోయుటచే నిప్పు చల్లారకపోగా పైపెచ్చు ద్విగుణీకృతముగ పెరిగిపోవునట్లు ప్రాపంచిక వాంఛలు, విషయ భోగములు అనుభవించుటచే అవి తగ్గకపోగా, ఇంకను పెరిగిపోవును' కావున విషయవాంఛల నరికట్టి మనస్సును భోగములపై పరుగిడనీయక కార్యములందు, దైవకార్యములందు, ఆత్మోద్ధరణ

కార్యములందు వినియోగించువాడు ధన్యుడు.

బద్ధో హి కో యో విషయానురాగీ ।
కా వా విముక్తిర్విషయే విరక్తిః ॥

అని శంకరాచార్యులు వచించినట్లు విషయానురాగియే బద్ధుడు, విషయ విరక్తుడే విముక్తుడు.

మనోవికారములను అరికట్టు జనులు లోకమున చాల అరుదు. ఆ ప్రకారము అరికట్ట గలవారే శూరులని చెప్పవచ్చును.

పరిపూర్ణ నిశ్చయముతో, మనోనిగ్రహముతో, ప్రయత్నపూర్వకముగ మన స్సును జయించి, కామవికారములను అరికట్టి ఆత్మానందమును, నిరతిశయ శాంతిని జీవుడు అనుభవించవలెను.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే మనుజుడు రోగరహితుడుగ, సుఖవంతుడుగను ఉండును. దానిచే యోగసాధనములందు సిద్ధి సమకూరును. మఱియు జీవుడు పరమాత్మ పదమును పొందగలుగును. ఇంద్రుడు దీర్ఘకాలము బ్రహ్మచర్యమును పాలించిన తదుపరియే బ్రహ్మదేవుడు అతనిని బ్రహ్మవిద్యోపదేశమునకు అర్హుడుగ నిర్ణయించెను.

యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి.

'పరమాత్మను పొందదలంచువారు బ్రహ్మచర్యమును పాలించుదురు'-- అని గీతాచార్యుడు చెప్పిన ప్రకారము భగవత్ప్రాప్తిని అభిలషించువారు శ్రద్ధాపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యము నాచరించవలయును.

బ్రహ్మచర్యమును శీలించువారు ఈ క్రింది విషయములను వర్జించవలెను--

(1) స్త్రీలను గూర్చి స్మరించుట (2) వారి రూపాదులను వర్ణించుట (3) వారితో ఆటలాడుట (4) వారిని కామదృష్టితో చూచుట (5) వారితో ఏకాంతమున మాట్లాడుట (6) వారిని పొందుటకై మనస్సు నందు సంకల్పించుట (7) వారిని పొందుటకు ప్రయత్నించుట (8) వారితో ప్రత్యక్షముగ సహవాసము చేయుట.

తైలము లేనిచో దీపము వెలుగదు. ఆవిరి లేనిచో ఇంజను నడవదు. పెట్రోలు లేనిచో బండి కదలదు. కరెంటు లేనిచో బల్బు వెలుగదు. ఆ

ప్రకారమే శరీరమను యంత్రాంగమునకు అత్యావశ్యకమైన వీర్యములేనిచో ఆ యంత్రము చక్కగా నడవదు. అట్టటి శరీరము రోగగ్రస్తమై దుర్బలమై, నిర్వీర్యమై, నిస్తేజమై ఏ కార్యమునకును పనికి రాకయుండును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పరిపాలన ద్వార వీర్యమును జాగ్రత్తగ సంరక్షించుకొనుట విజ్ఞుల కర్తవ్యము. శౌర్య, వీర్య పరాక్రమములను పొందదలంచినవారు ఈ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును తప్పక శీలించవలెను. ఉత్తమ సంతానమును అభిలషించు గృహస్థులు గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమును అనుష్ఠించవలెను. లేనిచో అల్పాయువు కలవారు, రోగగ్రస్తులు, శక్తిహీనులు, దుర్బలులు అగువారు జన్మించుచుందురు.

బ్రహ్మచర్యం దృఢం యస్య సాగరో గోష్పదాయతే ।
బ్రహ్మచర్య విహీనస్య గోష్పదం సాగరాయతే ॥

దృఢమైన బ్రహ్మచర్యము కలిగియుండువానికి సముద్రము కూడ గోష్పద జలమంతగా తోచును. బ్రహ్మచర్య మాచరించనివానికి గోష్పదజలము కూడ సముద్రము వలె తోచును.

బ్రహ్మచర్యవతో భీమస్సింహోఽపి శునకో భవేత్ ।
బ్రహ్మచర్యస్య హీనే తు శ్వా భీమస్సింహవద్భవేత్ ॥

బ్రహ్మచర్య వ్రతము కలవానికి భయంకరమైన సింహము కూడ కుక్కవలె తోచును. బ్రహ్మచర్యము లేనివానికి కుక్కకూడ గొప్ప సింహము మాడ్కి తోచును.

సార్వభౌమాయమానం హి సర్వేష్వపి వ్రతేష్విదమ్ ।
రుగ్ణానామపి సర్వేషాం నాస్తీతో దివ్యమౌషధమ్ ॥

అన్ని వ్రతములలోను బ్రహ్మచర్యము శిరోమణియై యున్నది. అన్ని వ్యాధులకును బ్రహ్మచర్యము పరమౌషధము అయియున్నది.

బ్రహ్మభావే మనశ్చారో బ్రహ్మచర్యం పరం తథా ।

అనునట్లు బ్రహ్మమందు మనుస్సును చరింపజేయుటయే బ్రహ్మచర్యము. ఈ అర్థమునే ఈ క్రింది ప్రమాణముకూడ నిరూపించుచున్నది.

బ్రహ్మణి చరతీతి బ్రహ్మచారీ, తస్య భావః బ్రహ్మచర్యమ్ ।

'బ్రహ్మ ప్రాప్తికం నృణామ్' అని చెప్పుటచే జనులకు బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మమును సంప్రాప్తింపజేయునని స్పష్టముగ తెలియుచున్నది.

బ్రహ్మచర్య వ్రతం సారం వ్రతనాముత్తమం వ్రతమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం తపస్థానం బ్రహ్మచర్యం మహత్ఫలమ్ ॥

వ్రతములన్నిటిలో తపస్సులన్నిటిలో బ్రహ్మచర్యము సారవంతమైనది. ఉత్తమమైనది. మహత్తర ఫలమును కలుగజేయునది. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఈ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును గూర్చి గీతా శాస్త్రమున నొక్కి వక్కాణించెను. (బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః)

మైథునస్యాప్రవృత్తిర్హి మనోవాక్కాయ కర్మణా ।
బ్రహ్మచర్యమితి ప్రోక్తం యతీనాం బ్రహ్మచారిణామ్ ॥

మనోవాక్కాయ కర్మలచే మైధునము (స్త్రీ సంపర్కము) నుండి నివృత్తిని బొందుటయే బ్రహ్మచర్య మనబడును.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి భీష్ముడు ధర్మరాజున కిట్లు ప్రబోధించెను--

బ్రహ్మచర్య స్య చ గుణం శృణుధ్వం వసుధాధిపాః ।
ఆజన్మ మరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ
స తస్య కిఞ్చిదప్రాప్యమితి విద్ధి నరాధిప ॥

ఓ ధర్మరాజా! బ్రహ్మచర్యముయొక్క మహిమను గూర్చి వినుము. ఆజన్మ బ్రహ్మచారిగ నుండువానికి ఈ ప్రపంచమున పొందరానిది ఏదియు ఉండదు.

సముద్రతరణే యద్వత్ ఉపాయో నౌః ప్రకీర్తితా ।
సంసారతరణే తద్వత్ బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్ ॥

సముద్రమును దాటుటకు ఉపాయము నావ ఎట్లు అయియున్నదో సంసార సముద్రమును దాటుటకు బ్రహ్మచర్యమున్ను అట్టి నావయై యొప్పుచున్నది.

యే తపశ్చ తపస్యన్తి కౌమారాః బ్రహ్మచారిణః ।
విద్యా వేదవ్రతాస్నాతా దుర్గాణ్యపి తరన్తితే ॥

ఎవరు బ్రహ్మచర్యమను తపస్సు నాచరించుదురో, విద్యావంతులై, వేదాధ్యయనపరులై యుందురో, వారు కష్టములన్నిటిని దుఃఖము లన్నిటిని దాటివైచుదురు.

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే వీర్యలాభము చేకూరును. మనుజుడు అట్టటి

దేవత్వమును, తుట్టతుదకు పరమగతియగు మోక్షమును బడయును.

దేవతలకు కూడ దుర్భరమైనట్టి బ్రహ్మచర్యమును పాలింపవలెను. వీర్యరక్షణముచే ఈ ప్రపంచమున సమస్త పదార్థములు సిద్ధించును.

బ్రహ్మచర్యమువలన మనుజులు చిరాయుస్సు కలవారును సుందర దృఢశరీరులును, తేజోవంతులును, వీర్యవంతులును అయి విరాజిల్లుదురు.

సచ్చరిత్రకు బ్రహ్మచర్యము ప్రాణము వంటిది. అది పరబ్రహ్మమును పొందుటకు ఏకైక కారణము. బ్రహ్మచర్యమును రెస్సగ పాలించువాడు పూజ్యులచేగూడ పూజింపబడును.

అధర్వవేదమందలి బ్రహ్మచారి సూక్తము

బ్రహ్మచారీష్ణశ్చరతి రోదసీ ఉభే
తస్మిన్దేవాః సంమనసో భవన్తి ।
స దాధార పృథివీం దివం చ స
ఆచార్యం తపసా పిపర్తి ॥

(అధర్వ వేదము)

బ్రహ్మచారి పృథివిని, ద్యులోకమును రెండిటిని తన తేజస్సుచే వ్యాపించి నియమపూర్వకముగ వర్తించుచున్నాడు. అతనియెడల ఇంద్రాది దేవతలందరు కృపాదృష్టి కలిగియున్నారు. అతడు తన తేజస్సుచే పృథివీ, ద్యులోకములను పోషించుచు ఆచార్యుని సేవించుచున్నాడు.

బ్రహ్మచారిణం పితరో దేవజనాః పృథగ్
దేవా అనుసంయన్తి సర్వే ।
గన్ధర్వా ఏనమన్వాయన్త్రి యస్త్రింశత్ త్రిశతాః
షట్సహస్రాః సర్వాన్త్స దేహంస్తపసా పిపర్తి ॥

పితరులు, దేవతలు, ఇంద్రాదులు బ్రహ్మచారిని రక్షించుచు అతని వెనుక పోవుచుందురు. గంధర్వులను ఎనిమిదిమంది వసువులు, పదునొకండుమంది రుద్రులు, పండ్రెండుమంది ఆదిత్యులు, ప్రజాపతి, వషట్కారుడు - అను ఈ ముప్పది ముగ్గురు దేవతలను, మూడువందల మూడుమంది, మరియు ఆరువేలమంది దేవతలను బ్రహ్మచారి తన తేజస్సుచే పోషించుచున్నాడు.

పూర్వో జాతో బ్రహ్మణో బ్రహ్మచారీ
ధర్మం వసానస్తపసోదతిష్ఠత్ ।
తస్మాజ్జాతం బ్రాహ్మణం బ్రహ్మజ్యేష్ఠం
దేవాశ్చ సర్వే అమృతేన సాకమ్ ॥

సమస్త జగత్తునకు కారణభూతుడగు బ్రహ్మదేవుని నుండి మొట్టమొదట బ్రహ్మచారి ఆవిర్భవించెను. మరియు తేజోరూపమును ధరించి తపస్సు ద్వారా పైకి లేచెను. ఆ బ్రహ్మదేవునినుండియే బ్రాహ్మణుల ధనమగు సర్వశ్రేష్ఠమగు వేదము, అమృతసహితముగ అగ్ని మొదలగు దేవతలు ఆవిర్భవించిరి.

అర్వాగన్యః పరో అన్యో దివ పృష్ఠాద్
గుహా నిధీ నిహితౌ బ్రాహ్మణస్య ।

తౌ రక్షతి తపసా బ్రహ్మచారీ తత్
కేవలం కృణుతే బ్రహ్మ విద్వాన్ ॥

శబ్దబ్రహ్మ, పరబ్రహ్మ రూపనిధి ఆచార్యుని హృదయ గుహయందు సంరక్షితమై యున్నది. అది ద్యులోకమునకు పైన, క్రింద అంతట వ్యాపించియున్నది. ఆ శబ్దబ్రహ్మ పరబ్రహ్మ రూపనిధిని బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచర్యమును తపస్సు ద్వారా పొందుచున్నాడు. అతడు జ్ఞానసంపన్నుడై ఆ అద్వైత పరబ్రహ్మమును సాక్షాత్కరించుకొనుచున్నాడు.

బ్రహ్మచర్యమను తపస్సుచే దేవతలు మృత్యువును నశింపజేసిరి. బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావముచేతనే ఇంద్రుడు దేవతల కొఱకై స్వర్గలోకమును పొందెను.

బ్రహ్మచారీ బ్రహ్మ భ్రాజద్భిభర్తి
తస్మిన్ దేవా అధి విశ్వే సమోతాః ।
ప్రాణాపానౌ జనయన్నాద్ వ్యానం
వాచం మనో హృదయం బ్రహ్మ మేధామ్ ॥

బ్రహ్మచారి దేదీప్యమానమగు వీర్యమును రేక వేదమును ధరించుచున్నాడు. అతనితో సమస్త దేవతలకు సంబంధము కందు. అతడు ప్రాణమును, అపానమును, వ్యానమును, వాక్కును, మనస్సును, హృదయమును, వేదమును, బుద్ధిని తనయందు ఉత్పన్నమొనర్చుచు వానిని ధరించుచున్నాడు.

అధీ హి భో కిం పుణ్యమితి బ్రహ్మచర్యమితి
కిం లోకమితి బ్రహ్మచర్యమేవేతి.

ప్రశ్న :- పుణ్య కర్మ యేదియో చెప్పుడు?

ప్రత్యుత్తరము :- బ్రహ్మచర్యము.

ప్రశ్న :- ప్రభూ ! స్వర్గాది లోకముల సంప్రాప్తికి సాధనమేమి?

ప్రత్యుత్తరము :- బ్రహ్మచర్యము.

ఈ ప్రకారము మహా మహిమాన్వితమై యలరుచున్న బ్రహ్మ చర్యమును సాధించుటెట్లో విచారించెదము--

బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటెట్లు?

ఏదియైన ఒక మంచికార్యము చేయదలంచినపుడుగాని, ఒక పవిత్ర గుణమును అలవాటు చేసికొనుటకు తలపెట్టినపుడుగాని, ఒక శుభ సంస్కారమును కలుగజేసికొనుటకు ఉపక్రమించినపుడుగాని పూర్వజన్మార్జిత అశుభవాసనలు, చెడ్డ సంస్కారములు అడ్డుపడుచుండును. అనేక జన్మంనుండి జీవునియందు అజాగ్రత్త వలన, అవివేకము వలన కొన్ని దుష్టశక్తులు, దుర్వాసనలు గూళ్ళుకట్టు కొనియున్నవి. ఇపుడేదేని మంచి మార్గమును జేపట్టదలంచుచో అవియన్నియు ఒక్కుమ్మడి విరుచుకుపడి జీవుని సన్మార్గమునకు గొప్ప అవరోధమును కలిగించును. వానినే వాసనలు అందురు. వాసన యనగా సంస్కారము, అనేక జన్మలందు రూఢిపడిన అలవాటు. అవి రెండు రకములుగా నుండును. శుభవాసనలని, అశుభవాసనలని. శుభవాసనలు జీవుని పురోభివృద్ధికి తోడ్పడును. అశుభవాసనలు అభివృద్ధిని నిరోధించును.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ సాధించ దలంచువాడు అధ్యాత్మ రంగమున పురోగమించదలచువాడు కామవాసనలను, పూర్వకాలిక అశుభ సంస్కారములను వివేకముచే, విచారణచే, వైరాగ్యముచే, అభ్యాస బలముచే పోగొట్టుకొనవలెను. కామవాసనలు క్షయించినపుడే బ్రహ్మచర్యమును నిర్దుష్టముగ పాలించుటకు వీలుపడగలదు.

అనేక జన్మలందలి కోరికలు, అలవాట్లు, అభ్యాసములు, సంస్కారములు, ఒకదానితో నొకటి పెనవేసికొని, బాగుగ దృఢపడి వాసనగా ఏర్పడును. అట్టివాసనయొక్క ప్రభావముచే జీవుడు వివశుడై పూర్వాపర విచారణలేక తాను తలంచిన వస్తువునందు ఆసక్తి కలిగియుండును.

దృఢ భావనయా త్యక్త్వా పూర్వాపర విచారణమ్ ।
యదాదానం పదార్థస్య వాసనా సా ప్రకీర్తితా ॥

అనగా దృఢభావనచే పూర్వాపర విచారణను వదలివైచి పదార్థమును గ్రహించుటయే వాసనయని చెప్పబడినది. తీవ్ర వేగముతో మనుజుడు దేనినిగూర్చి భావించునో, ఇతర స్మృతులన్నిటిని వదలి అతని మనస్సు ఆ రూపమే అగును. వాసనలచే వివశుడగువాడు అట్టి వాసనారూపమును ధరించి దేనినిగాంచునో

అదియే సత్యమని తలంచి విమోహితుడగును. వాసనావేగ వైవశ్యముచే మనుజుడు వాస్తవ స్వరూపమును విస్మరించి దోషయుక్తమగు దృష్టికలవాడై, కల్లుత్రాగి మత్తెక్కియున్నవానివలె సమస్తమును భ్రాంతిసహితముగగాంచును.

కామాది వాసనలను త్రాళ్ళచే బంధింపబడినవారు, పిరికితనమును దీన త్వమును పొందుదురు. అవి లేనిచో 'మశకోఽవ్యవరాచలః' అనునట్లు చిన్నదోమకూడ మేరుపర్వతమంత గంభీరముగనుండును.

అనేక జన్మార్జిత వాసనలు ప్రకోపించినపుడు మానవుడు వివేకమును గోల్పోయి అవిద్యకు వశీభూతుడై మంచిని చెడ్డగను, చెడ్డను మంచిగను, ఉన్నదానిని లేనిదానినిగను, లేనిదానిని ఉన్నదానినిగను భావించుచుండును. పతంజలి మహర్షి వాసనా రూపమగు అవిద్యయొక్క స్వరూపమును ఈక్రింది విధముగ తెలియజేసెను -

"అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మను నిత్య శుచి సుఖాత్మ
ఖ్యాతి రవిద్యా"

అనిత్యమైనదానిని నిత్యముగను, అపవిత్రమైన దానిని పవిత్రముగను, దుఃఖ రూపమైనదానిని సుఖరూపముగను, అనాత్మ రూపమును ఆత్మరూపముగను తోపింపజేయునదే అవిద్య.

దృష్టాంతమునకు ఒక శరీరమునుగూర్చి ఆలోచించెదము. శరీరము జడమైనది. పంచభూతములచే నిర్మింపబడినది. రక్తమాంసాది దుర్గంధ అశుచి పదార్థములచే ఏర్పడినది. వికారవంతమైనది, క్షణికమైనది, అయినను అది ఎంతయో సుందరమైనదనియు, అదియే తాననియు మనుజుడు భావించుచు, దానిపై మమత్వము కలిగి, దాని (ఆపాత) సౌందర్యముచే ఆకర్షితుడగుచు న్నాడు. పవిత్రమైన, శాశ్వతమైన ఆత్మ తన హృదయమందే ఉన్నప్పటికిని, అదియే తన యథార్థ స్వరూపమైనప్పటికిని అది 'లేదు' అనుచున్నాడు. ఇదియే అవిద్య. ఇదియే అజ్ఞానము. ఇదియే వాసనా ప్రభావము.

బ్రహ్మచర్య రక్షణకు ఉపాయములు----

(1) భోజనమందు (కారము, మసాలా ద్రవ్యములు) ఉత్తేజక పదార్థములను వాడరాదు. సాదా భోజనము, తాజా భోజనము నియమిత సమయములందు మాత్రము గైకొనవలెను.

(2) ప్రపంచము యెడల వైరాగ్య భావన కలిగియుండవలెను. దృశ్య పదార్థముల యొక్కయు, దేహము యొక్కయు అనిత్యత్వమును గూర్చి మాటిమాటికి చింతన చేయుచుండవలెను.

(3) శరీరమందు మలినత్వబుద్ధి గలిగియుండవలెను. శరీరమను ఏ ఆకారమును మనుజుడు సుందరముగా భావించుచున్నాడో, అది వాస్తవముగ తోలుతో కప్పబడిన మాంస, రక్త, మల మూత్రాదుల పాత్రయే యగునని స్పష్టముగా నెఱుగవలెను.

(4) పక్షమునకు ఒకరోజు(ఏకాదశినాడు) ఉపవాసము చేయవలెను.

(5) భగవల్లీలను, బ్రహ్మచారుల చరిత్రలను పఠించుచుండవలెను.

(6) సమస్త ప్రాణికోట్లయందును పరమాత్మ భావము గలిగియుండవలెను.

శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ-అను ఈ మూడిటియొక్క సంపుటియే ఉపాధి. స్త్రీ కాని, పురుషుడుకాని, జంతువు కాని ప్రపంచములో ఏ ప్రాణియైనప్పటికిని ఈ మూడును చేరియే ఏర్పడుచున్నది. స్త్రీ పురుష భేదము శరీరమునందు మాత్రమే కలదు. ఆ శరీరమో పంచభూతముల సమ్మేళనముచే కలిగినది. అనగా పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము-అను పంచభూతముల సమ్మిశ్రణముచే ఏర్పడినది. ఈ ప్రకారముగ కారణరూపమును చక్కగ విచారించి చూచినచో భేద దృష్టి తొలగిపోగలదు. స్త్రీ శరీరమునగాని, పురుష శరీరమునుగాని చూచినపుడు 'ఇది పంచభూత వికారమే కావున జడమైనదే అని తలంచినగాని లేక ఈ శరీరాంతర్గతమైన ఆత్మ అన్ని ఉపాధులందును ఒకటియేయని బాగుగ నిశ్చయించుకొనినపుడు కాని ఇక కామ వికారములుగాని, మోహావేశముగాని జనించుటకు అవకాశమే ఉండదు.

బ్రహ్మచర్యమును సాధింపదలంచువాడు ప్రథమమున తన దృష్టిని మార్చు కొనవలెను. సమ్యక్ దృష్టి కలిగియుండవలెను. ఉన్నది ఉన్నట్లుగ చూడవలెను. జడమును జడముగను, చేతనమును చేతనముగను చూడవలెను. కాని మాయా ప్రభావముచేతను, అవిద్య యొక్క తీవ్రతచేతను మనుజుడు వస్తువును మఱియొక విధముగ చూచుచున్నాడు. అనిత్య వస్తువును నిత్యముగను, అపవిత్రమైన దానిని పవిత్రముగను, దుఃఖమును సుఖముగను, అనాత్మను ఆత్మగను వీక్షించుచున్నాడు.

అవిద్యాదోషముచే జీవుడా విధముగ అంతయు తల్లక్రిందులుగ చూచుచున్నాడు. తత్ఫలితముగ అతడు అశాంతినే అనుభవించుచున్నాడు. అట్లుకాక సమ్యక్‌దృష్టి, జ్ఞానదృష్టి, వివేకదృష్టి కలిగియుండి వస్తువును యథార్థరూపమున వీక్షించినచో, వికారములను అచిరకాలములోనే జయింపగలుగును. దృష్టాంతమునకు ఒక శరీరమును చూచినచో అది కట్టెవలె, మట్టిగడ్డవలె లేక ఘటమువలె కేవలము ఒక జడమైన వస్తువేయని భావించినపుడు కాని, లేక ఆ దేహమునందు సాక్షాత్ పరమాత్మ, లేక జగజ్జననియగు దేవివెలయుచున్నారని తలంచినపుడు కాని ఇక చిత్తమందేలాటి కామ వికారములు కాని, దుస్సంకల్పములు కాని ఉదయించనేరవు. బ్రహ్మచర్య పరిపాలనకి సమ్యక్ దృష్టి ఎంతయో అవసరమైయున్నది.

ఏ కార్యము సాధించదలంచినప్పటికిని దైవానుగ్రహము అత్యంతావశ్యకము, పురుష ప్రయత్నము, దైవానుగ్రహము రెండును కూడినపుడే కార్యము విజయవంతమగును.

యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణో యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః ।
తత్ర శ్రీర్విజయో భూతిర్ధ్రువా నీతిర్మతిర్మమ ॥

ఎచట యోగేశ్వరుడగు శ్రీకృష్ణుడు, ధనుర్ధరుడగు అర్జునుడు ఉండునో, అచట సంపద, విజయము, ఐశ్వర్యము, నీతితప్పక ఉండగలవని భగవద్గీత ఉద్బోధించుచున్నది. కావున బ్రహ్మచర్య సాధన కార్యక్రమమునందును, భగవదనుగ్రహ సంపాదనకొఱకై సాధకుడు భగవానుని యెడల దృఢతరభక్తి భావమును పెంపొందించుకొనవలెను. హృదయ పూర్వకముగ పరాత్పరుని ధ్యానించవలెను, కీర్తించవలెను, ప్రార్థించవలెను, లెస్సగ సంస్మరించవలెను. కామాది శత్రువులను జయించుటకు, బ్రహ్మచర్య సంరక్షణకొఱకు తగిన శక్తి సామర్థ్యములను ప్రసాదించులాగున ఆ పరాత్పరుని హృదయ పూర్వగముక వేడుకొనవలెను.

మాయాం తు ప్రకృతిం విద్ధి
మాయినం తు మహేశ్వరమ్ ।

అనునట్లు మాయకు, ప్రకృతికి లోబడిన జీవులందఱును మాయాధీశుడగు పరమేశ్వరుని యొక్క అనుగ్రహమును సంపాదించిననే తప్ప మాయను

దాటలేరు.

దైవీహ్యేషా గుణమయీ మమ మాయా దురత్యయా ।
మామేవ యే ప్రపద్యన్తే మాయామేతాం తరన్తి తే ॥

అను దితావాక్యానుసాము భగవంతుని ఆశ్రయించినవారు భయంకరమైన మాయను అవలీలగ దాటివేయగలరు. కామమును జయించుటకు కామారి యొక్క (శివునియొక్క, భగవంతునియొక్క) సహాయము, వారి అనుగ్రహ ఆశీర్వాదములు ఎంతేని అవసరము కనుకనే కొందఱు భక్తులు కామాది శత్రువులను తరిమి వేయుటకున్ను, దుర్వికారములను తొలగించి వానిపై విజయమును బడయుటకున్ను భగవంతుని ఈ క్రింది విధముగ ప్రార్థించిరి---

లోభో లుంఠతి చిత్తవృత్తి మనిశం
కామః పదాక్రామ్యతి
క్రోధోఽప్యుద్ధత ధూమకేతు ధవలో
దందగ్ధి దిగ్ధోధికమ్ ।
త్వామాశ్రిత్య నరాః శరణ్యశరణం
సంప్రార్థయామో వయం
మగ్నాం మానవతాం సముద్ధర మహా
మోహాంబుధౌ మాధవ ॥

ఓ మాధవా! పరమాత్మా! లోభము మా చిత్తమును పడద్రోయుచున్నది. కామము పీడించుచున్నది. క్రోధము దాడి సలుపుచున్నది. కావున దేవా! మిమ్ముల నాశ్రయించుచున్నాము. ఆ దుష్టవికారముల బారినుండి మమ్ములను రక్షించుడు. అజ్ఞాన మహా సముద్రమున మునుగుచున్న జనులను ఉద్ధరింపుడు. మునిగిపోవుచున్న మానవత్వమును పైకిలేపుడు!

తృష్ణాతోయే మదనపవనోద్ధూత మోహోర్మిమాలే
దారావర్తే తనయ సహజ గ్రాహసంఘాకులే చ ।
సంసారాఖ్యే మహతి జలధౌ మజ్జతాం నస్త్రిధామన్
పాదామ్భోజే వరద భవతో భక్తినావం ప్రయచ్ఛ ॥(ముకుందమాల)

'సర్వవ్యాపకులును, వరప్రదులు నగు ఓ పరమాత్మా! ఆశయను జలమును, మన్మథుడను సుడిగాలియు, మోహమను తరంగ సముదాయమును,

భార్యయను సుడిగుండమును, పుత్రసహోదరులను మొసళ్ళును కలిగియున్న ఈ సంసార మహా సముద్రములో మునిగి పోవుచున్న మాకు మీపాదాంబుజ భక్తియను నావ యొసంగి రక్షింపుడు.

ఇట్టి భక్తియే జీవులకీ దుఃఖభూయిష్ఠమగు ప్రపంచమునందు శరణ్యమై యున్నది. 'నాన్యః ప్లవో' అని శుకుల వారానతిచ్చి యుండుట వలన భక్తియను నావ తప్ప సంసారసాగర తరణమందు మఱియొక ఉపాయములేదని స్పష్టమగుచున్నది. భక్తియను పుష్పము వికసించినపుడే వివేకము, జ్ఞానము అను ఫలము ఆవిర్భవించును. కనుక సాక్షాన్మోక్ష సాధనమగు జ్ఞానమునకు భక్తియే హేతువై యున్నది.

శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు లక్ష్మీనృసింహస్తోత్రమునందు ఈ క్రింది విధముగ భగవంతుని స్తుతించిరి---

అంధస్యమే హృత వివేక మహాధనస్య
చోరైర్మహాబలిభిరింద్రియ నామధేయైః ।
మోహాన్ధకారకుహరే వినిపాతితస్య
లక్ష్మీనృసింహ మమ దేహి కరావలమ్బమ్ ॥

దేవా! లక్ష్మీ నరసింహా! మహాబలశాలురగు ఇంద్రియములను దొంగలు వివేకమను గొప్ప ధనమును అపహరించి జ్ఞాన ప్రకాశము లేకుండచేసి అజ్ఞానాంధకార కుహరమున పడద్రోయుచున్నారు. కావున దేవా! మీ చేయూత నొసంగి ఉద్ధరింపుడు!

వేదములందు ఈ క్రింద తెలుపబడిన విధముగ కొన్ని చక్కటి ప్రార్థనములు కలవు---

య ఆత్మదా బలదా యస్య విశ్వ
ఉపాసతే ప్రశిషం యస్య దేవాః ।
యస్యచ్ఛాయాఽమృతం యస్య మృత్యుః
కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ ॥(యజుర్వేదము 25-13) ఆత్మ జ్ఞానము, బలము నొసంగువారును, సర్వులచే ఉపాసింపబడువారును, జ్ఞానుల పొందబడువారును, ఆశ్రయించిన వారికి అమృతము నొసంగువారును, మృత్యువు తన అధికారమందు కలవారును, దివ్యస్వరూపులును అగు పరమాత్మను మేము ధ్యానించుచున్నాము.

బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ సాధించవలెనన్న హృదయమందలి మలిన వాసనలను, దుష్ట ప్రవృత్తులను పారద్రోలవలెను. మనస్సు నందు అనేక జన్మలనుండి బాగుగ పేరుకొనిపోయి, నిగూఢములైయున్న దుర్గుణములను తొలగించుటకు సాధకుడు కొన్ని యుక్తులను ఉపాయములను అవలంబించవలసి యుండును. ఆ ఉపాయములు భాగవతమునందు ఈ క్రింది విధముగ చక్కగ వర్ణింపబడి యున్నవి.

అసంకల్పాజ్జయేత్కామం క్రోధం కామ వివర్జనాత్ ।
అర్థానర్థేక్షయా లోభం భయం తత్త్వావమర్శనాత్ ॥

(భాగవతము 7-15-22)

"సంకల్పములను వదలివేయుట ద్వారా కామమును, కామమును (కోరికలను) త్యజించుట ద్వారా క్రోధమును, ప్రాపంచిక వస్తు సంపదల యందు అనర్థమును చూచుట ద్వారా లోభమును, తత్త్వవిచారణచే భయమును జయించవలయును" అని ఈ శ్లోకము యొక్క తాత్పర్యము.

ఈ శ్లోకము భాగవతమునందలి సప్తమ స్కంధములో పదునైదవ అధ్యాయమందు కలదు. నారదుడు ధర్మరాజునకు మోక్షప్రాప్తికి వలసిన సాధనల నుపదేశించుచు ఈ శ్లోకమును జెప్పెను. దీని యందు కామ, క్రోధ, లోభ, భయములను నాలుగు దుర్గుణములను మనుజుడెట్లు జయించగలడో ఆ పద్ధతులు పేర్కొనబడినవి.

1) కామము:- సంకల్పమును వదలివేయుట ద్వారా దీనిని జయిచవచ్చును.

2) క్రోధము:- కోరికలు లేకుండుటచే ఇది వశపడును.

3) లోభము:- ప్రాపంచిక సంపదలందు అనర్థమును వీక్షించుట ద్వారా దీనిని జయించవచ్చును.

4) భయము:- తత్త్వవిచారణచే ఇది తొలగి పోగలదు. ఈ నాలుగు దుర్గుణములందును మొదటిదియగు కామమును గూర్చి యిపుడు బాగుగ విచారించెదము.

కామము

కామ జానామి తే మూలం సంకల్పాత్త్వం హి జాయసే ।
న త్వాం సంకల్పయిష్యామి సమూలస్త్వం వినశ్యసి ॥

" ఓ కామమా! నీ 'అంతు' నేనిపుడు కనుగొంటిని. సంకల్పము నుండియే నీవు పుట్టుచున్నావు. నిన్ను నేనిక సంకల్పించను కాబట్టి నీవు సమూలముగ నశించిపోగలవు" అని పూర్వము కచుడను మహర్షి పలికిన చందమున కామము సంకల్పము నుండియే ఆవిర్భవించును గావున కామజయమునకు ఉపాయము (కామ) సంకల్ప త్యాగ్యమే అయియున్నది. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మయు గీత రెండవ అధ్యాయమందు "విషయములను గూర్చి సంకల్పించుటవలన వానితో మనుజునకు సంగమేర్పడగలదనియు, అట్టి సంగమువలన కామ ముద్భవించ గలదనియు (సంగాత్సం జాయతే కామః) స్పష్టముగ బోధించి యున్నారు. కాబట్టి కామావిర్భవమునకు తత్సంబంధమైన సంకల్పమే మూలకారణము. విచారణాబలముచే అట్టి సంకల్పమును విడనాడుటచే ఇక కామమునకు బీజము నశించినట్లే యగును. దానిచే నయ్యది సమూలముగ ధ్వంసమైపోవును. కాబట్టి కామమువలన అనర్థమే వాటిల్లునను వివేకము గల్గి తత్సంబంధమైన సంకల్పము హృదయమున అసలు పుట్టకుండగనే చూచుటవలన కామము సంపూర్ణముగ జయించి వేయబడుచున్నది.

జీవులకు కామమను దుర్గుణము మోక్షమార్గమున మహాప్రతి బంధక మైయున్నది. అది 'మహాశన' మని మహా పాపజనకమని గీతయందు వర్ణింపబడినది. అనగా ఎంత అనుభవించినను తృప్తిలేనిదనియు, మహా పాపమును గలుగజేయుననియు అర్థము. అది నరక ద్వారమని గూడ భగవానుడొక చోట పేర్కొని యుండెను. కాబట్టి అద్దానిని జయించుట అత్యవసరమైయున్నది. దానిని గూర్చిన సంకల్పమును గావింపకుండుటయే తజ్జ యోపాయమని ముముక్షువులెఱింగి, ఈ ప్రకారముగ తమ హృదయకుహరము నుండి కామమును పెకలించి వేసి పరమశాంతిని అనుభవించవలయును.

భాగవత సప్తమ స్కంధములోని పదునైదవ అధ్యాయమున నారదుడు ధర్మరాజునకు మోక్షప్రాప్తికి వలసిన సాధనముల నుపదేశించుచు దుర్గుణ

సమూహము నెట్లు జయించి వేయవలెనో విశదీకరించి చెప్పెను. అంతఃకరణము నిర్మలముగ నుండిననే తప్ప ఆత్మ సాక్షాత్కారమెవరికి కానేరదు. కావున దాని యందలి దోషములన్నిటిని సాధకుడు బాగుగ పరిశీలించి, ఒక్కొక్క దానిని వివేకము యొక్క సహాయముచే రెస్సగ తొలగించి వేయవలెను.

రజోగుణ తమోగుణములు పరమార్థ లక్ష్య సంసాధన యందు గొప్ప ప్రతి బంధకములై యున్నవి. వానిని ముముక్షువు దూరీకరించవలెను. వానిని తొలగించి వేయు మార్గమిచట తెలుపబడినది. సత్త్వ గుణసంపాదనమే ఆ మార్గము, ఋణము పోవలెననిన ధనము నెట్లు సంపాదించవలెనో, అంధకారము తొలగవలెననిన ప్రకాశావిర్భావట్లేర్పడవలెనో, అట్లే రజోగుణ, తమోగుణ దుష్టద్వయమంతరించవలెననిన, సత్త్వగుణరూప సల్లక్షణమునే జీవుడాశ్రయించవలెను.

అధిక నిద్ర, మత్తు, సోమరితనము (అలసత్వము) మున్నగునవి తమో గుణ లక్షణములు, కామక్రోధాది దుర్గుణములు రజోగుణ లక్షణములు, కరుణ, దయ, ప్రేమ, పరోపకారము మున్నగునవి సత్త్వగుణ లక్షణములు. కావున సత్త్వగుణ లక్షణములైన దైవిక గుణములను జీవుడాశ్రయించి రజోగుణ తమోగుణ లక్షణములను హృదయము నుండి పారద్రోలవలెను. పాపమును గెంటివేయగల స్తోమత పుణ్యమునకు గలదు. కావున జీవుడు మొట్టమొదట పుణ్య సంపత్తి నాశ్రయించవలెను. "రజస్తమశ్చ సత్త్వేన" అను భాగవత వాక్యము యొక్క భావమిదియే అయియున్నది.

కామాది దుర్గుణములన్నిటిని మనుజుడు గురుభక్తిచే బాగుగ జయించి వేయగలడని పై భాగవత శ్లోకము విశదీకరించుచున్నది. ఏలయనగా, గురుభక్తి పరిపూర్ణముగ గలవాడు గురువాక్యములను కార్యాన్విత మొనర్చుటకై బద్ధకంక ణుడై యుండును. గురువు నడచిన పంథాను తానున్ను గలిగియుండులాగున యత్నించును. కాబట్టి గురుభక్తి కలవాడు దుర్గుణములన్నిటిని అవలీలగ దాటి వేయగల్గును. సర్వేశ్వరుని యొక్కయు, సద్గురుని యొక్కయు, కృపా విశేషము కలవాడు, వారల యనుగ్రహమును జూరగొనినవాడు మాయాబంధ మును, ప్రకృతి దాస్య శృంఖలమును సులభముగ ఛేదించి వేయగలడు. కావున మోక్ష కాంక్షియగు మానవునకు గురుభక్తి, దైవభక్తి అత్యంతావశ్యకములైయు

న్నవి. దుర్గుణజాలమును విచ్ఛిన్న మొనర్చుట యందియ్యవి ప్రముఖపాత్రను వహించుచున్నవి కావున ముముక్షువు వీనినే కాలమందును వదలరాదు.

ఈ ప్రకారవఱగ పెక్కు ఉపాయములచే జీవుడు తనయందున్న కామాది దుర్వాసనలను పారద్రోలి, దుర్గుణములను రహిత మొనర్చుకొని, విశుద్ధ హృదయుడై, బ్రహ్మానుభూతిని బడయవలయును. దుర్గణములకు, దుర్వాసనలకు, దుస్సంకల్పములకు తన హృదయమందు ఏ మాత్రము చోటీయరాదు. అవి అగ్నివంటివి. హృదయమును తాపముతో, దుఃఖముతో, ఆశాంతితో అవి నింపివేయును. కావున శీఘ్రమే ఆ అగ్నులను తొలంచుకొని సంతాపరహితుడై పఱగవలయును.

సామాన్యముగ తాటియాకు మంట త్వరలో చల్లారిపోవును. చింతకట్టెల మంట కొంతసేపుండి మఱల చల్లారిపోవును. భోగిమంట ఒక రాత్రియంతయు మండి తదుపరి ఉపశమించిపోవును. ఏ అగ్నియైనను రగుల్కొల్పిన కొంతసేపటికి దానంతటనదియే శాంతించి పోవును. కాని రావణకాష్ఠము మాత్రము చల్లారలేదట. ఇవ్విషయమున ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. ఎందుకనగా దానిని మించిన అగ్నులు కొందఱి జనుల హృదయ సీమలందు ప్రచండ వేగముతో జ్వలించుచున్నవి. అవియే కామాగ్ని, క్రోధాగ్ని, అసూయాగ్ని, రోషాగ్ని మున్నగునవి. వానిని చల్లార్చవలెనను సంకల్పముగాని, చల్లార్చినచో అనంతానందము తమకు కలుగునను భావముగాని జనుల యందుదయించుటలేదు. ఉదయించెనా వారు కడతేరినట్లే యగుదురు.

దూరముగ అగ్ని ఉన్నపుడుకూడ ప్రమాదమునకు అవకాశముండగా, ఇక దగ్గఱగా, అతి సమీపమునయున్నచో వేఱుగ చెప్పవలెనా? తన యంతఃకరణముననే అగ్ని యున్నచో ఇక శాంతికి ఆస్కారమెచట? దుష్టగుణములను సామాన్యముగ అగ్నితో పోల్చుదురు. అగ్నికి దహించివేయు గుణముగలదు. అట్లే దుర్గుణములు జీవుని చిత్తమును దహించివేసి నరకకూపమున నాతనిని బడద్రోయును. గీత 3 వ అధ్యాయమున కామ క్రోధములను గూర్చి చెప్పు ప్రసంగమున భగవానుడు వానిని 'అనలమ్' అని పేర్కొనెను. * 'అనలమ్' అనగా అగ్నియని అర్థము. "కామాగ్నిని, క్రోధాగ్నిని ముందు చల్లార్చి వేయుడు! అపుడు ఆత్మజ్ఞానము మీకు చక్కగ లభించగలదు" --- అని శ్రీ కృష్ణమూర్తి

జనులకు బోధించెను. కాబట్టి హృదయమున అట్టి అగ్నులు రగుల్కొనకుండ చూచుట, ఒక వేళ రగుల్కొనినచో జాగరూకతతో వానిని చల్లార్చివేయుట, నశింపజేయుట విజ్ఞుల పరమకర్తవ్యమైయున్నది.

ప్రపంచముయొక్క క్షణికత్వమును, దృశ్యపదార్థముయొక్క నశ్వరత్వమును, జ్ఞప్తియందుంచుకొనినచో విషయముల యెడల ఆసక్తి తొలగిపోగలదు. ఈ సత్యమే శ్రీ యోగవాసిష్ఠమందలి వైరాగ్య ప్రకరణమున ఈ రెండు శ్లోకములద్వారా చక్కగ నిరూపించబడినది.

ధనాని బాన్ధవా భృత్యా మిత్రాణి విభవాశ్చ యే ।
వినాశభయభీతస్య సర్వం నీరసతాం గతమ్ ॥

(వసిష్ఠగీత-వైరాగ్య ప్రకరణము)

అనేక విధములగు ధనములు, బంధువులు, సేవకులు, మిత్రులు, వైభవములు---ఇవి యన్నియు వినాశచింతచే భయభీతుడగు మనుజునకు నీరసములుగా తోచును.

స్వదన్తే తావదేవైతే భావా జగతి ధీమతే ।
యావత్స్మృతిపథం యాతి న వినాశకురాక్షసః ॥

వినాశమందు దుష్టరాక్షసుడు జ్ఞాపకము రానంతవఱకే బుద్ధిమంతునకీ ప్రపంచమున ఈ ధనాది పదార్థములన్నియును రుచించును. ఉపశమ ప్రకరణమందును వసిష్ఠులీ భావమునే స్పష్టీకరించిరి.

శరీరనాశదర్శిత్వాద్వాసనా న ప్రవర్తతే ।
వాసనావిభవేనష్టే న చిత్తం సంప్రవర్తతే ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

శరీరము ఎప్పటికైనను నశించిపోవునదే యను జ్ఞానముచే వాసన పుట్టకుండును. వాసనా వైభవము నశింప ఇక చిత్తము జనింపకుండును.

బ్రహ్మచర్య పరిరక్షణయందు, సాధనయందు ఇట్టి విరాగభావన' దృశ్యపదార్థముయొక్క నశ్వరత్వ భావన లెస్సగ ఉపకరించగలవు.

మనస్సనునది శుభమార్గము, అశుభమార్గము అను రెండు మార్గములద్వారా ప్రవహించుచుండును. శ్రేయోభిలాషియగువాడు ప్రయత్నపూర్వకముగ అశుభమార్గమును నిరోధించి ఆ శక్తులను, శుభమార్గమువైపే వినియోగించవలెను.

శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునకీ ప్రకారమే బోధించెను---

శుభాశుభాభ్యాం మార్గాభ్యాం వహన్తీ వాసనాసరిత్ ।
పౌరుషేణ ప్రయత్నేన యోజనీయా శుభే పథి ॥

కాని, ఆ ప్రకారము బహుజన్మార్జిత మలిన వాసనలను, సంస్కారములను నిరోధించునపుడు అవి తిరగబడును. చెలరేగును. అపుడు మానసమున ఒక గొప్ప సంఘర్షణ (Reaction) ఏర్పడును.తత్సమయమున సాధకుడు ఎంతయో ఓర్పుతో, సహనముతో, పట్టుదలతో శాంతముగ తన కర్తవ్యమును కొనసాగించుచుపోవలెను. కంగారు పడకూడదు. గంభీరముగ ముందుకు సాగిపోవలెను. ఏనాటి కైనను సత్యమే జయించును. ధర్మమే స్థిరత్వమును బడయును. కావున బ్రహ్మచర్య సాధన నొనర్చువాడు అనిర్విణ్ణ చిత్తుడై, మార్గమున ఏవైన విఘ్నములు తటస్థించినచో వానిని లెక్కచేయక దృఢ ప్రతిజ్ఞతో గూడికొని జన్మార్జిత కామ ప్రవృత్తులను, అసుర సంస్కారములను హృదయ గేహమునుండి తరిమి వేయవలెను.

జీవుడు అజ్ఞానవశమున ఒకింత సుఖముకొఱకు కొండంత దుఃఖమును మోయుచు జీవితమును భార భూతముగ నొనర్చుకొనుచున్నాడు. కామమునకు వశుడై, ఇంద్రియములకు దాసుడై చేయరాని పనులను చేయుచు, క్షణికసుఖమును ఆశించి తుదకు మహాదుఃఖమును జీవితాంతము వఱకు అనుభవించుచున్నాడు. జిహ్వకు, గుహ్యమునకు లోబడి ఆరోగ్యమును వెడగొట్టుకొని, పెక్కు రోగములను కొని తెచ్చుకొని శారీరకముగను, మానసికముగను నానాబాధలను పొందుచున్నాడు. కాబట్టి వివేకమును ఉపయోగించి, లెస్సగ ఆలోచించి బ్రహ్మచర్య పరిరక్షణమును ప్రయత్న పూర్వకముగ గావించి యావజ్జీవితము పరమానందమును అనుభవించునట్లు చూడవలెను.

బ్రహ్మచర్య సాధన సక్రమముగ జరుగుచున్నదా, లేదా యని పరిరక్షించుటకై సాధకుడు తన మనస్సును అపుడపుడు పరిశోధించుచు మలిన సంస్కారములు తగ్గు ముఖము పట్టినవా, నశించినవా యని పరీక్షించుకొనుచుండవెలను.

"అద్య జాతాం యథా నారీం తథా షోడశవార్షికీమ్"

అనునట్లు అప్పుడే పుట్టిన స్త్రీ శిశువు యెడల ఎట్టి భావన యుండునో అట్టిభావననే పదునాఱు సంవత్సరముల వయస్సు కలిగిన పడతి యెడల కూడ

ఉండులాగున చూడవలెను. చిత్తమందేలాటి కామవికారములు ఉదయించకుండ బహుజాగరూకతతో గమించుచు, ఒకవేళ ఏవైన అశుభవాసనలు చోటు చేసికొనినచో వివేకము వైరాగ్యము యొక్క సాయముచే వెనువెంటనే వానిని తరిమివేయవలెను.

బ్రహ్మచర్యమును సాధించునపుడు కేవలము శారీరకముగ పవిత్రుడై యుండుట చాలదని గ్రహించవలెను. మానసికముగకూడ ఆ పవిత్రతను కాపాడుకొనుచుండవలెను. అట్లే వాచికముగకూడను. కర్మేంద్రియములను నిగ్రహించి జ్ఞానేంద్రియములతోగాని, మనస్సుతోగాని దుష్కార్యము లాచరించినను, దుస్సంకల్పములు కలిగియున్నను, అది సరియైన ఆచరణ కానేరదు. అది మిథ్యాచారమేయని గీతాచార్యుడు పేర్కొనెను---

కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య య ఆస్తే మనసా స్మరన్ ।
ఇన్ద్రియార్థాన్ విమూఢాత్మా మిథ్యాచారస్స ఉచ్యతే ॥

కర్మేంద్రియములగు చేతులు, కాళ్ళు మున్నగు వానిని నిగ్రహించి, జ్ఞానేంద్రియములగు చక్షుశ్శ్రోత్రాదులతోను మనస్సుతోను, ఇంద్రియార్థములగు శబ్దస్పర్శాదులను అనుభవించుట సరియైన ఆచరణ కానేరదు. అది కపటవేషమే కాగలదు. కావున బ్రహ్మచర్య సాధన నొనర్చునపుడు, సర్వావయములతోను ఏ విధమైన అపవిత్ర ఆచరణ కావింపకుండ యుండులాగున బహుజాగ్రతగ పరిశీలించుకొనుచుండవలెను.

శబ్దస్పర్శ రూపరస గంధములను ఇంద్రియార్థములను ఆశ్రయించువాడు వానిచే ఒకింత సుఖమును బడసినను, పర్యవసానమున మహాదుఃఖమును పొందుచుండును.

సౌఖ్యబిన్దు మాత్రేణ దుఃఖం పర్వతమేవ చ ।

అనునట్లు విషయానురాగి పడయు సుఖము అణువంత, దుఃకము కొండంత. మోకాలులోతు సుఖము, మొలలోతు దుఃఖము-- ఇదియే దృశ్యపదార్థ జనిత సుఖముయొక్క వివరణము. వివేకము లేమిచే ఒక్కొక్క జంతువు ఒక్కొక్క ఇంద్రియమునకు లోబడి, ఆ ఇంద్రియార్థము వెంట పరుగిడి చేటు తెచ్చుకొనినవి.

శబ్దాదిభిః పంచభిరేవ పంచ
పంచత్వ మాపుః స్వగుణైర్నిబద్ధాః ।
కురంగ మాతంగ పతంగ మీన
భృంగా నరః పంచభి రంచితః కిమ్? ॥

అనునట్లు శబ్దమునకు లోబడి లేడి, స్పర్శకు లోబడి ఏనుగు, రూపమునకు లోబడి మిడుత, రసమునకు లోబడి చేప, గంధమునకు లోబడి తుమ్మెద, వినాశమును కొని తెచ్చుకొనినవి. ఇక అన్ని ఇంద్రియములకును అన్ని విషయములకును లోబడిన మనుజుని విషయమై వేఱుగ చెప్పవలయునా? అట్టి వాడు గొప్ప అశాంతిని, దుఃఖమును బడయగలడు. కాబట్టిఇంద్రియములకు లోబడరాదు. అల్పసుఖానంతరము కలుగు మహా దుఃఖమును ముందుగనే వివేకముచే సంస్మరించుకొని ఇంద్రియార్థముల యెడల విరాగము కలిగియుండుట శ్రేయస్కరము.

వివేకముతో బాగుగ యోచించినచో దేనిని మనుజుడు ప్రీతితో అనుభవించి, 'ఇది భోగము' అనుచున్నాడో అది వాస్తవముగ భోగముకాదు. రోగము వచ్చినపుడు ఔషధమును సేవించుట వంటిది మాత్రమే యగును-ఈ విషయమును భర్తృహరి ఎంత చక్కగ వివరించి చెప్పెనో చూడుడు-

తృషా శుష్యత్యాస్యే పిబతి సలిలం శీతమధురం
క్షుధార్తః శాల్యన్నం కబళయతి మాంసాదికలితమ్ ।
ప్రదీప్తే కామాగ్నౌ సుదృఢతర మాలింగతి వధూం
ప్రతీకారో వ్యాధేస్సుఖమితి విపర్యస్యతి జనః ॥

దప్పిక అను రోగము సంభవించినపుడు చల్లటి మధుర పానీయమను ఔషధమును భుజించి - ఆ రోగమును పోగొట్టుకొనుచున్నాడు. అట్లే ఆకలి అను రోగము కలిగినపుడు అన్నాదులను మందు తిని ఆనందపడుచున్నాడు. కామాగ్ని ప్రజ్వలించినపుడు భార్యను కౌగిలించుకొనుచున్నాడు. ఈ విధముగ రోగములను శమింపజేయు కార్యములాచరించి వానిని భోగములని చెప్పుకొనుచునాడు

మఱియొక సందర్భమున భర్తృహరి భోగములను గర్హించుచు ఇట్లు పలికెను---

భోగా న భుక్తా వయమేవ భుక్తాః
తపో న తప్తం వయమేవ తప్తాః ।
కాలో న యాతో వయమేవ యాతాః
తృష్ణా న జీర్ణా వయమేవ జీర్ణాః ॥

'వాస్తవముగ భోగములు అనుభవింపబడలేదు. మనమే అనుభవింపబడినాము (తిని వేయబడినాము, బాధింపబడినాము), తపస్సు ఆచరింపబడలేదు. మనమే తపింపబడినాము. కాలము గడపలేదు. మనమే గడచిపోయినాము. ఆశ శిథిలము కాలేదు (తగ్గలేదు) మనమే శిథిలమైపోయినాము'.

కాబట్టి ఒకింత వివేకమును ఉపయోగించి బాగుగ యోచించి అమూల్యమైన మానవ జీవిత సమయమును క్షణిక విషయభోగములందు వెచ్చింపక శాశ్వతానంద ప్రదమగు ఆత్మ సాక్షాత్కారమందు, బ్రహ్మచర్యమునందు వినియోగించవలెను.

స్త్రీని దైవరూపముగను, మాతృరూపముగను వీక్షించుటను అభ్యసించవలెను. ప్రహ్లాదుని గుణగణములను వర్ణించునపుడు--

" కన్నుదోయికి అన్యకాంత లడ్డంబైన
మాతృభావము చేసి మరలువాడు'

అని చెప్పబడెను. కావున స్త్రీ యెడల పవిత్రభావమును అలవఱచుకొనవలెను. బ్రహ్మచర్యమును సాధింపదలంచువాడు అపవిత్ర భావములకు ఏ మాత్రము మనస్సునందు చోటీయరాదు. మనస్సును ఊరకనుంచరాదు. మనసు ఊరకనున్నచో వ్యర్థ సంకల్పములను గావించుచు, విషయముల పైకి పరుగిడుచుండును. కావున నిరంతరము జపధ్యానాది దైవకార్యములందుగాని, నిష్కామ కర్మయందుగాని, సద్గ్రంధ పఠనమందుగాని, సచ్ఛాస్త్ర పరిశీలనమందుగాని, పరోపకార కార్యములందుగాని దానిని వినియోగించుచు తద్ద్వారా వీర్యమును ఓజస్సుగా పరిణమింపజేయుచునుండవలెను. దీనివలన బ్రహ్మచర్యపాలనము, బ్రహ్మచర్య సంరక్షణము చక్కగ జరుగగలదు.

బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటలో పట్టుదల చాల అవసరము. లక్ష్యసిద్ధి వెంటనే జరుగకపోయినగాని, ఏవైన అవాంతరములు ఏర్పడినగాని నిరుత్సాహపడరాదు. వెనుకంజ వేయరాదు. ముందుకు పెట్టిన అడుగును

వెనుకకు వేయరాదు. బుద్ధదేవుడు ఏకాంతమున తపస్సు చేయునపుడు, ఇంద్రియ నిగ్రహమును సాధించు ప్రయత్నమందు, మారునితో (మన్మథునితో) పోరుసల్పునపుడు, లక్ష్యమగు నిర్వాణమును ఇంకను పొందనపుడు పూర్వ సంస్కారములకు తాను చేయు పురుష ప్రయత్నమునకు తీవ్ర సంఘర్షణ ఏర్పడినపుడు ఈ ప్రకారముగ వచించి దృఢతమ దీక్షను గైకొనెను.

ఇహాసనే శుష్యతు మే శరీరం
త్వ గస్థి మాంసం ప్రలయం చ యాతు ।
అప్రాప్య బోధిం బహుకల్పదుర్లభాం ।
నైవాసనాత్కాయ మతశ్చలిష్యతే ॥

'ఈ ఆసనముపై నా శరీరము శుష్కించిపోయినను, చర్మము, ఎముకలు, మాంసము శైథిల్యము నొందినను, నిర్వాణమను బోధస్థితిని బొందనంతవఱకు నేనిక్కడ నుండి లేవనే లేవను' ఇట్టి మహత్తర ప్రతిజ్ఞ గావించి సాధన కొనసాగించినపుడు మారుడు (కాముడు ప్రతి పక్ష నాయకుడు) గడగడలాడిపోయి పలాయనము చిత్తగించెను. బుద్ధుడు అచిరకాలముననే విజయమునుగాంచి తాను తరించుటయేకాక అనేకులను తరింపజేసెను. కావున సాధకుడు బ్రహ్మచర్యమును సాధించునపుడు బుద్ధదేవుని వలె అకుంఠిత దీక్షాపరుడై పట్టుదలతో ఇంద్రియములను నిగ్రహించి వ్రతపాలనమున జయమును పొందవలెను.

సామాన్యముగ జనులకు ప్రాపంచిక వస్తు సంపాదనమందు పట్టుదల, ఆసక్తియుండును. దానిని దైవభక్తి, వివేకము, వైరాగ్యము, బ్రహ్మచర్యము మున్నగు ఉదాత్త వస్తువుల యొక్క సంపాదనమందు వినియోగించినచో లక్ష్యము కరతలామలకమై యొప్పును. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి త్వరితముగ సిద్ధించును. కనుకనే ప్రహ్లాదుడు నృసింహమూర్తిని ఈ విధముగ ప్రార్థించెను. -

యా ప్రీతిరవివేకానాం విషయేష్వన పాయినీ ।
త్వామనుస్మరతః సా మే హృదయాన్మాపసర్పతు ॥

దేవా! అవివేకులకు నశ్వరములగు దృశ్యవిషయమందెట్టి ప్రీతి, ఆక్తికలదో, అద్దానిని మిమ్ములను స్మరించుట యందు, ధ్యానించుట యందు నాకు కలుగజేయుడు. అట్టి నిర్మల భక్తి నా హృదయము నుండి తొలగకుందునట్లు చేయుడు.

ప్రారభ్యతే నఖలు విఘ్నభయేన నీచైః
ప్రారభ్య విఘ్నవిహతా విరమన్తి మధ్యాః ।
విఘ్నైర్ముహుర్ముహురపి ప్రతిహన్యమానాః
ప్రారబ్ధముత్తమగుణా న పరిత్యజన్తి ॥

అధములు పుణ్యకార్యములను, దైవకార్యములను ప్రారంభించనే ప్రారంభించరు. మధ్యములు ప్రారంభించి మధ్యలో అవాంతరములు ఏర్పడినచో వానిని మానివేయుదురు. ఉత్తములు దారిలో ఎన్ని విఘ్నములు కలిగినను ప్రారంభించిన పుణ్యకార్యమును, శుభకార్యమును పూర్తి చేయువరకు వదలనే వదలరు. కాబట్టి ఉత్తముల పంథా ననుసరించి జనులు బ్రహ్మచర్యాది వ్రతములను చక్కగ పాలించి సత్ఫలితములను బడయవలెను.

ఏది శాశ్వతమో, ఏది శ్రేయస్కరమో, ఏది శ్రేయోదాయకమో విజ్ఞుడగువాడు బాగుగ యోచించి శాశ్వతమగు పరబ్రహ్మమును పొందుటకై బ్రహ్మచర్యాది సాధనలను శ్రద్ధతో అవలంబించవలెను.

ఒకానొక పురుషుని చూచినపుడు కాని, స్త్రీని చూచినపుడు కాని 'ఈతడు అందమైన వాడు, ఈమె అందమైనది' అని చెప్పుదురు. కాని దూరముగ ఆలోచించినచో అందుము వస్తువులో లేదు. వారి వారి మనస్సులలోనే ఉన్నదని తేలగలదు. ఎవరి మనస్తత్త్వమెట్లుండునో, ఎవరి మనోభావము లేవిధముగ నుండునో, వానిని అనుసరించియే అందము స్థితి గలిగియుండును.

మఱియు ప్రపంచములోని ప్రతి వస్తువున్ను పరిణామశీలమైయున్నపుడు ఇప్పుడు అందముగా తలంచబడిన వస్తువు కొలదికాలమునకు కురూపము కలదిగా మారవచ్చును గదా! ఈనాడు సుందరముగా నున్నదని తలంచబడిన శరీరము కొంతకాలమునకు వార్ధక్యమును శుష్కించి, కురూపయుక్తముగ పరిణమించును గదా! లేక, రోగగ్రస్తమైనచో శల్యప్రాయముగ అయి అందవికారముగ తోచును గదా! కాబట్టి బాహ్య సౌందర్యమును నమ్ముకొని ఆ వస్తువు యెడల నిర్ణయములను చేసికొనరాదు. శాశ్వతమై, నిర్వికారమై త్రికాలములందును ఏకరసమైనట్టి ఆత్మ యొక్కటియే ఈ ప్రపంచమునందు సుందరమైన ఏకైక వస్తువు. కాబట్టి శరీరాదుల యొక్క అందచందములను జూచి విజ్ఞుడగువాడు మురిసిపోరాదు. బ్రహ్మచర్య పరిపాలనమందు ఇట్టి వివేక జ్ఞానమెంతయో

తోడ్పడగలదు.

శరీరము పంచభూతముల సమ్మేళనము. అది కుండవలెజడమైనది. రోగములు తగుల్కొనినపుడుగాని, ముసలితనమందుగాని కృశించి, శైథిల్యము నొంది వికారవంతమగుచున్నది. నవద్వారముల నుండియు మలములు స్రవించుచున్నవి. ఇట్టి శరీరమందు రమ్యత్వమేమి కలదు. భాగవతమునందు శరీరమును గూర్చి వర్ణించునట్టి ఒక చక్కని శ్లోకము కలదు -

యత్ప్రాతః సంస్కృతం చాన్నం సాయం తచ్చ వినశ్యతి ।
తదీయరససంపుష్టే కాయే కా నామ నిత్యతా ॥

ప్రొద్దున వండిన అన్నము సాయంత్రమునకు చెడిపోవుచున్నది. పాచిపోవుచున్నది. అట్టి అన్నముతో ఏర్పడిన శరీరమందిక రమణీయత్వముకాని, శాశ్వతత్వముకాని యెట్లుండగలవు అని భాగవతకారుడు సూటిగా ప్రశ్నించెను.

కాబట్టి అవిద్యావశముచేతనే జనులు శరీరమందు రమ్యత్వమును, సౌందర్యమును కల్పించుకొనుచున్నారు.

రమన్తి మూఢాన రమన్తి పండితాః

విజ్ఞులగువారు చైతన్యరహితమై, జడమై, వికారవంతమై మలాదులను స్రవించునట్టి శరీరమను అపరనామము కలిగియున్న ఒక మాంసపు ఖండమందు ప్రీతి గొనరు. ఆ శరీరము లోపల సాక్షిభూతముగ వెలుగుచున్న ఆత్మ యెడల ప్రీతి గలిగియుందురు. అవిద్యోపహతులే శరీరమును సుందరముగ భావించి వాస్తవముగ లేని సౌందర్యమును దాని యందారోపించి సంతసించుచున్నారు. 'సాహసం కిమతఃపరమ్' అనునట్లు వికారవంతమై, దుర్వాసనా భూయిష్ఠమైన ఒకానొక వస్తువును అనుభవించుటకై ఆనందముతో పరుగిడుట సాహసమే యగునని ఒక మహనీయుడు చమత్కారముగ పలికెను.

జన్మాంతర శతాభ్యస్తా రామ సంసారవాసనా ।
సా చిరాభ్యాసయోగేన వినా న క్షీయతే క్వచిత్ ॥

జీవునకు సాంసారిక వాసనలు, సంస్కారములు అనేక జన్మలనుండి కొనసాగుచు దృఢపడియున్నవి. కాబట్టి వానిని పోగొట్టుకొనుటకు చిరకాలాభ్యాసము అవసరము - అని శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు బోధించెను.

ఆ పాతవాసనలను తొలగించుకొనుటకై సాధకుడు నిరంతరాభ్యాసమును శీలించవలెను.

అనేక జన్మార్జిత దుర్వాసనలు హృదయకోశమున నిగూఢముగనుండి, కారణదేహమున బీజరూపముగ స్థిరపడి అధ్యాత్మరంగమున జీవుని ప్రవేశింపనీయక, ఒకవేళ ప్రవేశించినను పురోగమింపనీయక అడ్డు పడుచుండును. బాగుపడదలంచు వ్యక్తికి ఈ పూర్వకాలిక దుర్వాసనలు మహాప్రతిబంధకములైయుండును. ముందుకు పోదలంచువానిని అవి వెనుకకు లాగి వేయుచుండును. అత్తఱి ముముక్షువు యొక్క హృదయమున ఘోరసంగ్రామము ఏర్పడుచుండును. భయంకర యుద్ధము సంభవించుచుండును.

హృదయ సంగ్రామము

రామరావణ యుద్ధము కొలది దినములు జరిగిన పిదప నిలిచిపోయెను. పాండవ కౌరవ యుద్ధము పదునిమిది దినములు మాత్రము జరిగి ఆగిపోయెను. ఏ యుద్ధమైనను కొంత కాలము జరిగిన పిదప విరమణ మొందుచుండును. కాని జీవుని హృదయమందు చెలరేగు యుద్ధము నిర్విరామముగ కొనసాగుచునేయున్నది. ఇప్పటికి ఎన్నికోట్ల జన్మలో గడచిపోయినవి. యుద్ధము మాత్రము అంతరించలేదు. ధర్మమునకు అధర్మమునకు, న్యాయమునకు అన్యాయమునకు, దైవసంపదకు అసురసంపదకు, మంచికి చెడ్డకు, ఆత్మకు అనాత్మకు, దృక్కునకు దృశ్యమునకు, సత్యమునకు అసత్యమునకు, పురుషునకు ప్రకృతికి హోరాహోరి సంగ్రామము జీవునిలో కలుగుచున్నది.

అయితే ఈ యుద్ధము అజ్ఞానిలో కలుగదు. తరించవలెనను భావము అతనిలో లేదు కాబట్టి జ్ఞానిలోను కలుగదు. జ్ఞాని తరించిపోయెను కాబట్టి, ఇక మధ్యలో ఉన్న ముముక్షువునందే, జిజ్ఞాసువునందే కలుగుచుండును. మాయ, అవిద్య, ప్రకృతి తన బలమును కూడ గట్టుకొని జీవునిపై విజృంభించుచున్నది. అది కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గమును, దంభ అసూయా ద్వేషాది దుర్వృత్తులను చేరపిలుచుకొని, తన పక్షమును బహుకాలము నుండియు పదిలపఱచుకొని జీవునితో ముఖాముఖి యుద్ధమునకు దిగినది.

ఇట్టి పరిస్థితిలో జీవుడు అలసత్వమును వహించినచో ఘోర ప్రమాదమేర్పడగలదు. తానుకూడ తగిన బలమును చేకూర్చుకొని తన అంతశ్శత్రువులతో పోరునకు దిగవలెను. దుర్బలత్వమును ప్రదర్శింపరాదు. వెన్ను చూపరాదు. దైవసంపద అను ఆయుధములను చేబూని రణరంగమున దుమికి శత్రువులు కాలికి బుద్ధి చెప్పునట్లు చూడవలెను. ఇంతవఱకు ఎన్ని జన్మల నుండియో జీవుడు చేసిన అశ్రద్ధవలననే శత్రువునకు కాలు నిలద్రొక్కుకొనుటకు చక్కని అవకాశమేర్పడినది. ఇక మీదట అట్లు చేయరాదు.

జహి శత్రుం మహాబాహో కామరూపం దురాసదమ్।

అని శ్రీకృష్ణమూర్తి అనతిచ్చినట్లు కామాది శత్రువులయొక్క అంతుచూడవలెను.

కాని అట్లు చేయుచున్నారా జనులు అనునది ప్రశ్న. తీవ్ర ముముక్షుత్వము గల ఏ కొలది మంది పుణ్యాత్ములో తప్ప తక్కినవారు శత్రువుల ఆ దాడి విషయమై అంతగా పట్టించుకొనుటలేదు. తత్ఫలితము నానావిధ దుఃఖయాతనలలో పడి కామాది శత్రువులకు దాసానుదాసులై అని చెప్పినట్లు నడచుచు, అవి ఆడించినట్లు ఆడుచు బానిసల పగిది వర్తించుచున్నారు. ఇది మానవులకు తగదు. ఇట్లు చేయుట మానవత్వమునకే కళంకమాపాదించినట్లు కాగలదు.

కావున అజాగ్రత్త పనికిరాదు.ప్రమత్తత, సోమరితనము మృత్యువుతో సమానమని సనత్కుమారుడు ఆనతిచ్చెను.

ప్రమాదో మృత్యురిత్యాహ భగవాన్ బ్రహ్మణః సుతః ।

కావున ప్రజ్ఞ, వివేకము అను దీపశిఖ ఆరకుండ చూడవలెను. వార్ధక్యము రాకపూర్వమే, బల జవసత్వములు సన్నగిలకముందే, ఆయువు పదిలముగనున్నపుడే, ఆరోగ్యము స్తిమితముగ నున్న కాలమందే కామాది అంతశ్శత్రువుల పని పట్టించవలెను. నిర్భయత్వము అను ఆయుధమును చేబూని, అద్వేష్టృత్వాది, అమానిత్వాది సద్గుణరూప అస్త్రశస్త్రములను ధరించి అసురగుణరూప శత్రువులతో తలపడవలెను. ధైర్యము, పవిత్రత, పట్టుదల, సహనము, భగవద్భక్తి, వివేకము కలవాడు ఈ యుద్ధమున తప్పక విజయమును గాంచగలడు.

కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్షత్ ।

'ఏ ఒకానొక ధీరుడో యుద్ధమున విజయమొంది ప్రత్యగాత్మను సాక్షాత్కరించుకొనగలడు' అని ఉపనిషత్తులుద్ఘోషించుచున్నవి. కావున అచంచల ధైర్యమే జీవుని పరమాయుధము.

పాఠశాలలో విద్యార్థులు త్రాడులాగు పందెము (Tug of War)లో పాల్గొనుచుందురు. ఒకే త్రాడును ఒక వైపు కొందఱు, మఱియొక వైపు కొందఱు పట్టి లాగుచుందురు. ఎవరివైపు త్రాడు ఎక్కువగ జరుగునో వారు గెలుపొందినట్లు, అట్లే ప్రతి ముముక్షువుయొక్క హృదయమందు దైవాసుర సంగ్రామము జరుగుచునేయున్నది. కావున సాధకుడు అతిజాగరూకుడై ప్రయత్నపూర్వకముగ గొప్ప ఆధ్యాత్మిక బలమును చేకూర్చుకొనవలెను.

నీరు తన యందు గుంటలను సహింపదు. నీటిలో కుండను పెట్టినచో నీటియందు గుంటగా ఏర్పడును. కాని ఆ కుండను తీసివైచిన మరుక్షణమే నీరు ఆ గుంటను పూడ్చివేయును. అట్లే జీవుడు తన అంతఃకరణమును బాగుగ పరిశీలించి దానియందేవైన పాతవాసనలు, దుర్గుణములు ఉన్నచో, సద్వాసలచేతను, సద్గుణములచేతను, విచారణాదులచేతను వానిని తొలగించు కొని హృదయమును నిర్మలముగ నొనర్చుకొనవలెను. జీవుడు తన హృదయ కవాటము యొద్ద రాత్రింబగళ్ళు కావలి కాయుచు శత్రుపక్షము వారిని లోనికి రానీయక జాగరూకుడైయున్నచో, అచిరకాలములోనే దేహము దేవాలయమై, జీవుడు దేవుడై పఱగగలడు. కావున మనుజుడు పరమార్థసాధనయందు అప్ర మత్తుడై ఆయువు క్షయింపక పూర్వమే, దేహనౌక భగ్నముకాక పూర్వమే, సంసార మహాసముద్రమును దాటివేయవలెను.

వాసనాక్షయము

ఉపనిషదాది శాస్త్రములందు జీవుడు ముక్తి నొందుటకుగాను మూడు చక్కని సాధనలు పేర్కొనబడినవి - (1) వాసనాక్షయము (2) మనోనాశము (3) తత్త్వజ్ఞానము - అని, తత్త్వజ్ఞానముచే, వివేకముచే, విచారణాదులచే వాసనలను క్షయింపచేసికొనినచో దానిచే మనోనాశము సిద్ధించి మోక్షము కరతలామలకము కాగలదు. బ్రహ్మచర్యమున్ను చక్కగ సాధింపబడగలదు. కావున వాసనాక్షయము మోక్షప్రాప్తికి బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకు చాలా ముఖ్యమైన సాధనముగ నున్నది. సామాన్యముగ వాసనయను పదమునకు సుగంధమనియో, దుర్గంధమనియో అర్థము చెప్పచుందురు. ఆధ్యాత్మిక పరిభా షయందు మాత్రము వాసనయనగా బహుజన్మార్జిత సంస్కారమని భావము. ఆ సంస్కారము చెడ్డగా నున్నచో దుర్వాసన యనియు, మంచిగా నున్నచో సద్వాసనయనియు చెప్పదురు. తరింప నెంచువారు తమయందున్న దుర్వాసన లను ప్రయత్నపూర్వకముగ పోగొట్టుకొని సద్వాసనలను అభ్యసించవలెను. ఆ తదుపరి నిస్సంకల్పాత్మస్థితిని చేరుకొనవలెను.

ఏదైన ఒక కార్యమును చేసినపుడు అది మనస్సుపై ఒక చిహ్నమును కలుగజేయును. ఆ కార్యమునే మరల చేసినపుడు ఆ చిహ్నము బల పడును. ఆ కార్యమునే మరల మరల చేయుచుండినచో అది యింకను బలపడి అలవాటుగా మారును. ఆ అలవాటే బలపడినపుడు వాసనగా, సంస్కారముగా పరిణమించును. జీవుని మంచిగుణములుగాని చెడ్డగుణములు గాని ఇట్లే ఏర్పడుచుండును. కావున చిత్తమందు కామాది దుస్సంకల్పములను రూపుమాపుకొనుచు, సత్యధర్మాది ఉత్తమ భావములను స్థిరీకరించుకొనుచుండ వలెను. బ్రహ్మచర్యసాధనకీ ప్రయత్నమెంతయో దోహదమును కలుగజేయును. ఎంతయో సహాయకారిగ నుండగలదు.

జీవునిలో జన్మార్జిత వాసనలు అనేకములుండినను కామవాసన మహా బలీయమైనది. క్రిమికీటకాది జన్మలందు మొదలుకొని అవిచ్ఛిన్నముగ కొనసాగి వచ్చుటవలన అయ్యది మహాబలవత్తరమైయున్నది. వాసన యనగా సంస్కారము, బలపడిన అలవాటు . అది రెండు విధములు --- శుద్ధ వాసన,

మలినవాసన అని, జీవునకు పూర్వ జన్మాదులనుండి కొన్ని శుద్ధ వాసనలు, కొన్ని మలినవాసనలు పరంపరగా వచ్చుచుండును. మానవుడు కడతేరవలెనన్న అతడు శుద్ధ వాసనలను పెంపొందించుకొని, మలిన వాసనలను పోగొట్టుకొనుచు నుండవలెను. శుభముచే అశుభమును అణగద్రొక్కుచుండవలెను.

వాసన యనునది శుభమార్గము, అశుభమార్గము అని రెండుగా చీలి ప్రవహించుచున్నది.

అశుభేషు సమావిష్టం శుభేష్వేవావతారయేత్ ।
ప్రయత్నాచ్చిత్త మిత్యేష స్సర్వశాస్త్రార్థ సంగ్రహః ॥

ఇపుడు చేయవలసినవి ప్రయత్నపూర్వకముగ అశుభ మార్గమున ప్రవహించు శక్తిని, బలమును, సంకల్పమును నిరోధించి దానిని శుభమార్గమునందు ప్రవేశపెట్టవలెను. అపుడు మానసిక శక్తులు శుభ మార్గమున ద్విగుణీకృతముగ ప్రవహించగలవు--- ఇదియే సమస్త శాస్త్రముల యొక్క సంగ్రహ బోధ.

ఇకనిపుడు వాసనలయొక్క తత్త్వమును గూర్చి శ్రీ వసిష్టమహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు బోధించిన అంశముల నిచట పొందుపఱచబడుచున్నవి.

అనేక జన్మార్జిత భావనలు, సంకల్పములు, అలవాట్లు గట్టి పడుటచేత వాని ప్రాబల్యముచేత ముందు, వెనుక ఆలోచించక అమాంతముగ ఆయా పదార్థములను గ్రహించుట, అనుభవించుట వాసన యనబడును.

వాసనా తన్తుబద్ధాయే ఆశాపాశ వశీకృతాః ।
వశ్యతాం యాన్తి తే లోకే రజ్జుబద్ధాః ఖగా ఇవ ॥

త్రాడుచేత కట్టబడిన పక్షులు బంధింపబడునట్లు, ఆశా పాశబద్ధులై, వాసనలను త్రాళ్ళచే కట్టబడు జనులు బంధనమందు తగుల్కొని నానా యాతనలను అనుభవించుచున్నారు.

వాసనాతానవం రామ మోక్ష ఇత్యుచ్యతే బుధైః ।
పదార్థవాసనాదార్ఢ్యం బన్ధ ఇత్యభిధీయతే ॥

ఓ రామచంద్రా! మలినవాసనలు తొలగుటయే మోక్షము అవి దృఢముగా నుండుటయే బంధము.

యది సర్వం పరిత్యజ్య తిష్ఠస్యుత్క్రాన్త వాసనః ।
అమునైవ నిమేషేణ తన్ముక్తోఽపి న సంశయః ॥

ఓ రామచంద్రా! దృశ్యభావనలన్నియు విడిచిపెట్టి, వాసనా రహితుడవై యున్నచో ఈ క్షణమందే నీవు మోక్షము నొందగలవు. ఇట సంశయము లేదు.

విచారితమలం శాస్త్రం చిరముద్గాహితం మిథః ।
సంత్యక్త వాసనన్మౌనాదృతే నాస్త్యుత్తమం పదమ్ ॥

శాస్త్రములను లెస్సగ విచారించితిమి. ఆ శాస్త్రభావనలను గూర్చి పరస్పరము చర్చింతిమి. కాని వాసనలను త్యజించి మౌనముగ నుండుటకంటె (ఆత్మయందు స్థితిగల్గియుండుటకంటె) ఉత్తమమైన పదము వేఱొకటిలేదని తెలిసికొంటిమి----అని శ్రీ వసిష్ఠమహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు బోధించెను.

సామాన్యముగ వాసనయను పదమునకు సుగంధమనియో, దుర్గంధమనియో అర్థము చెప్పుచుందురు. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషయందు మాత్రము వాసన యనగా బహుజన్మార్జిత సంస్కారమని భావము. ఆ సంస్కారము చెడ్డగానున్నచో దానిని దుర్వాసనయనియు, మంచిగానున్నచో సద్వాసనయనియు చెప్పుదురు. మొదట దుర్వాసనలను పోగొట్టుకొని సద్వాసనలను అభ్యసించవలెను. ఆ పిదప క్రమముగ నిస్సంకల్పాత్మ స్థితిని చేరుకొనవలెను.

Sow an action, reap a tendency
Sow a tendency, reap a habit
Sow a habit, reap a character
Sow a character, reap a destiny
So destiny is in your own hands.

ఏదైన ఒక కార్యమును చేసినపుడు అది మనస్సుపై ఒక చిహ్నమును కలుగజేయును. ఆ కార్యమునే మఱుసటి రోజు మఱల చేసినపుడు ఆ చిహ్నము బలపడును. తిరిగి దానిని మూడవ రోజు చేసినపుడు అదియింకను బలపడి అలవాటుగా మారును. ఆ అలవాటే బలపడినపుడు సంస్కారముగా, వాసనగా పరిణమించును, శీలము (character) గా రూపొందును. ఆశీలమే మానవుని గమ్యమును నిర్ణయించును. కాబట్టి ఉత్తమ గమ్యమగు మోక్షముగాని, అధమ గమ్యమగు నరకముగాని వారి వారి చేతులలోనే యున్నది.

మానవుడు తనయొక్క చేష్టలను అతిజాగరూకతతో గమనించుచు వానిని పరిశుద్ధ మొనర్చుకొనుటకై ప్రయత్నించవలెను. ఇంతవఱకు అజాగ్రత్త

వలన జీవుని చిత్తకుహరమున అనేక పాపవాసనలు, దుర్వృత్తులు, దుస్సంకల్పములు రూఢిపడి స్థానమును కల్పించుకొని హక్కు భుక్తములను ఏర్పఱచుకొని యుండెను. కారణ దేహమున అయ్యవి అతి సూక్ష్మముగ బీజరూపముగ నెలకొనియున్నవి. ఆ బీజములే క్రమముగ వికసించి అదను చూచుకొని మహా విషవృక్షములుగ పరిణమించి జీవుని అధోగతికి త్రోసివేయుచున్నవి. కాబట్టి ఆ దుర్వాసనలను విచారణచే పెకలించివైచి వివేక ఖడ్గముచే రూపుమాపి చిత్తమును వాసనారహితముగ నొనర్పవలెను. చిత్తము నిర్మలముగ నున్నపుడే అధిష్ఠానమగు ఆత్మ చక్కగ అనుభూతము కాగలదు.

కోరికలన్నిటిని సంపూర్తిగ విడనాడినపుడే మనుజుడు స్థితప్రజ్ఞుడు కాగలడని, పరమశాంతిని బడయగలడని గీతాచార్యుడు నుడివెను. (ప్రజహాతియదాకామాన్ సర్వాన్) కోరికలు మనస్సుయొక్క మారు మూలలందు దాగుకొనియుండును. వాసనా రూపమున మనస్సులోన దాగియుండును. బంధమనునది బయటలేదు. మనస్సునందే కలదు. కాబట్టి మనస్సును అగాధ అంధకార కుహరమున వివేకమను దీపముయొక్క సహాయముచే ఏ యే వాసనలున్నవో చక్కగా వెదకి వానిని ఏరి పారవేయవలెను. అన్నములో రాతిబెడ్డలను, పైరులో కలుపుమొక్కలను, ఉద్యానవనమున కంటకములను, కూరచెట్లలో చీడ పురుగులను ఏరి దూరముగ పారవేయునట్లు మనస్సునందలి వాసనారూప మాలిన్యమును దూరముగ తొలగించి వేయవలెను. ఇదియే వాసనా క్షయము.

అధ్యాత్మరంగమున బ్రహ్మచర్య సాధనయందు ఈ వాసనా క్షయమొక మహోన్నతమగు యత్నము. ముముక్షువులకు పరమావశ్యకమైన అంగము. కావున సాధకు లిద్దానిని తప్పక ఆశ్రయించి, సాధించి పరమానందమును బడయువలయును. బ్రహ్మ చర్యమును సాధించదలంచు మనుజులు తమ చిత్తములను బాగుగ పరిశోధించి, అందుగల బహుజన్మార్జిత కామ వాసనలను, కామ సంకల్పములను, కామ ప్రవృత్తులను వివేక, వైరాగ్యముల సహాయముచే దూరముగ తరిమివేయవలెను. అయితే బహుజన్మార్జిత దుష్ట వాసనలలో ఏ ఒకటి రెండిటినైనను తొలగించుకొనిన చాలునని భావింపరాదు. వానిని నిశ్శేషముగ తొలగించివేయవలెను.

వాసనా యా స్తథా వహ్నేః ఋణవ్యాధి ద్విషా మపి ।
స్నేహవైర విషాణాం చ శేషః స్వల్పోఽపి బాధతే ॥

అనునట్లు దుర్వాసనలు, అగ్నిని, ఋణమును, వ్యాధిని, ద్వేషమును, రాగమును, వైరమును, విషమును పూర్తిగ తొలగించవలెను. వానిలో ఏది కొంచెము మిగిలినను జీవుని బాధించును. కనుకనే శ్రీకృష్ణుడు గీతయందు -
ప్రజహాతి యదాకామాన్ సర్వాన్.

కోరికలన్నిటిని పూర్తిగ విడనాడవలెనని ఆనతిచ్చెను.

మనసుపైన జయము పొందన్నా *
ఇంద్రియంబుల. టక్కుచూపి మోసపోకన్నా
దేహమందలి చతురచోరుల
చర్యలన్నియు గాంచుచుండుము
బుద్ధి కుశలత గలిగి నేర్పుతో
వారినెల్లను తరిమివైచుము ॥తత్త్వసారము తెలిపికోరన్నా॥

మాయవలలో చిక్కుపడకన్నా
బహుజాగరూకత, దానిజాడలు తెలిపికోరన్నా
తీవ్రసాధనచేసి దాని
అంతు తేల్చుము సత్వరంబున
మాయమర్మము తెలియువానికి
మాయ సుంతయు బాధచేయదు ॥త॥

చిత్తశుద్ధిని గలిగియుండన్నా
మానసంబున, మురికియేమియు లేక యుండన్నా
నిర్మలంబగు నీటియడుగున
తేటతెల్లము కానుపించును
శుద్ధమైన చిత్తమందున
ఆత్మ వస్తువు గోచరించును ॥త॥

మాయమర్మము తెలిసికోరన్నా
ఆద్దానిమోసము ఎఱిగి జాగ్రత్త నొందుమోరన్నా
మాయయొక్క తళుకుబెళుకులు

చూచి సుంతయు రాగమొందకు
మూడు రోజుల ముచ్చటేయని
దానితత్త్వము తెలిసికొనుము ॥త॥

దొంగలార్వురు తెలిసియుండన్నా
జ్ఞానమంతను, దొంగిలించేవారురోరన్నా
జాగరూకత కలిగియుండి
వైరులను కనిపెట్టి యుండుము
కామ జాలమునంత నీవు
జ్ఞానబలముచే తుడిచివేయుము॥త॥

మాయయొక్క మర్మ మెఱుగన్నా
ఉన్న దానిని, లేనిదానిగ చూపునోరన్నా
లేని జగమును ఉన్నదానిగ
ఉన్న దేవుని లేనివానిగ
చూపుచుండును మాయ తథ్యము
జాగరూకత కలిగియుండుము ॥త॥

మనసుతోటి పోరు సలుపన్నా
మలిన చిత్తము, ముక్తి పథమున అడ్డు యగునన్నా
సద్గుణాలను ఆయుధాలచే
దుర్గుణాలను రక్కసులను
తొలగద్రోచియు నిర్మలంబగు
చిత్తమందున గనుము దేవుని. ॥త॥

* "తత్త్వసారము" అను పుస్తకమునుండి

కామవేగము-దానిని అరికట్టు విధానము

బ్రహ్మచర్యమును సాధించువారు ప్రప్రథమున కామ వికారమును జయించవలెను. అరిషడ్వర్గములో కామము ప్రథమ స్థానమును ఆక్రమించుకొని యున్నది. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను, ఆఱును అరిషడ్వర్గమనబడును. 'అరి' అనగా శత్రువు 'షట్' అనగా ఆఱు. ఆఱుమంది శత్రువులయొక్క సమూహమే అరిషడ్వర్గము. ఈ ఆఱును ఆఱుమంది దొంగలు. జీవుని యొక్క జ్ఞానమును రత్నమును అపహరించుట కొఱకై ఆఱ్గురును సన్నద్ధులైయుందురు.

కామః క్రోధశ్చ లోభశ్చ దేహే తిష్ఠన్తి తస్కరాః ।
జ్ఞానరత్నాపహారాయ తస్మా జ్జాగ్రత జాగ్రత ॥

కాబట్టి 'ఓ జనులారా! వాని విషయమై బహుజాగ్రత్తగా నుండుడు'. అని పెద్దలు హెచ్చరించుచున్నారు. కామము అను పదమునకు విషయవాంఛయను అర్థమున్ను, శృంగార రససంబంధమైన వాంఛయను అర్థమున్ను కలవు. మోక్షమార్గమున పయనించు సాధనకు కామము మహా ప్రమాదకరమైనది. ఏలయనగా అది మానవుని బహిర్ముఖముగ ఈడ్చివైచి మనస్సును చంచలముగను, అపవిత్రముగను ఒనర్చును. కనుకనే శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గీతయందు భోగైశ్వర్యములను గూర్చిన వాంఛలు జీవుని చిత్తమును విషయోన్ముఖముగ లాగి వైచునని ఈ ప్రకారముగ బోధించెను -

భోగైశ్వర్య ప్రసక్తానాం తయాపహృత చేతసామ్ ।
వ్యవసాయాత్మికా బుద్ధిస్సమాధౌ న విధీయతే ॥

భోగైశ్వర్యములందు ప్రాపంచిక విషయ భోగములందు ఆసక్తులైయుందువారి చిత్తము బహిర్ముఖముగ లాగి వేయబడుటచే అట్టివారికి ధ్యానమందు ఏకాగ్రత కుదరదు. కనుకనే మోక్షప్రాప్తికి, ధ్యాననిష్ఠయందు నిలుకడ కలుగుటకు వైరాగ్యము, విషయ భోగత్యాగము చాల అవసరమని శాస్త్రములు పేర్కొనుచున్నవి.

కించిత్కాన్నాన్నపానాది కలిలం కోమలం గృహే ।
వ్రణే కీట ఇవాస్వాద్య వయః కుర్యాన్న భస్మసాత్ ॥

అల్పములగు ప్రాపంచిక విషయ భోగములనుభవించుచు, వ్రణమందలి పురుగులు చీము మొదలైన వానిని ఆస్వాదించుచు, 'ఆహా! ఎంత సుఖముగానున్నది' అని ఆనందపడుచు నుండునో, అట్లు ప్రవర్తింపక, కాలమును వృథాచేయక సద్వినియోగ పఱచవలెను.

సంభోగాశనమాత్రేణ రాజ్యాదిషు సుఖేషు యే ।
సంతుష్టా దుష్టమనసో విద్ధితానన్ధదర్దురాన్ ॥

సంభోగ, భోజనాదుల మాత్రముచేతను, రాజ్యాది సుఖములచేతను సంతుష్టులగు వారు గ్రుడ్డి కప్పలవలె జీవితమును వ్యర్థమున గడుపువారే యగుదురని మహనీయులు వక్కాణించుచున్నారు.

బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ అనుష్ఠించవలెనన్న విషయ విరక్తి, విషయభోగ త్యాగము అత్యంతావశ్యకము. ఇంద్రియార్థములగు శబ్ద స్పర్శాదులు మనస్సును బహిర్ముఖముగ లాగివేసి ధ్యానమందు, దైవచింతనయందు నిలుకడ లేకుండ చేసివేయును.

“స్పర్శాన్‌కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్”

అనగా - శబ్ద స్పర్శాది బాహ్య విషయములను బయటకు త్రోసివేయవలెనని గీతాచార్యుడు గీతయందు హెచ్చరించెను.

విషయభోగములచే ఆరోగ్యము క్షీణించి, శక్త్యుత్సాహములు సన్నగిలి వ్యాధులు గూడ కలుగుచుండును. కనుకనే 'భోగే రోగ భయం' అని పెద్దలు చెప్పిరి. విషయసుఖమును అనుభవించుట మానవుని లక్ష్యమెన్నటికిని కాదు. అట్టి సుఖమును అనుభవించుటకు మానవజన్మ ఎత్తనవసరము లేదు. పశుపక్ష్యాదులకున్ను, క్రిమికీటకాదులకున్ను అట్టి సుఖము లభించుచునేయున్నది. కాబట్టి ఇంత అమూల్యమైన జన్మను అల్పవిషయసుఖమునకై ప్రాపంచిక భోగవిలాసములకై వెచ్చించుట పాడికాదు. దైవసుఖము, ఆత్మసుఖము, బ్రహ్మానుభూతి బడసి ముక్తి నొందుటకే, జ్ఞానము నార్జించి జనన మరణరూప భవసాగరమును దాటుటకే మానవజన్మ ఏర్పడినది. కాబట్టి అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారరూప మహోన్నత లక్ష్యము కొఱకే మానవ జీవితమును వినియోగించి, భోగాదుల నుండి దూరముగ నుండవలెను. అపుడే బ్రహ్మ చర్యానుష్ఠానము నిర్విఘ్నముగ నెరవేరి జీవునకు గొప్ప ఆనందానుభూతి కలుగగలదు.

యోగ వాసిష్ఠమందు (వసిష్ఠగీతయందు) శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి కొన్నివేల శ్లోకములతో గూడిన అద్భుతమగు తత్త్వజ్ఞానమును శ్రీరామచంద్రునకు బోధించి తుదకు సారమునంతను ఈక్రింది శ్లోకముద్వారా తెలియజేసెను.

శ్రూయతాం జ్ఞాన సర్వస్వం శ్రుత్వా చైవావధార్యతామ్ ।
భోగేచ్ఛా మాత్రకో బంధస్తత్త్యాగో మోక్ష ఉచ్యతే ॥

ఓ జనులారా! జ్ఞానముయొక్క సర్వస్వమును చెప్పుచున్నాను, వినుడు. విని దానిని శ్రద్ధతో ఆచరింపుడు, భోగములను గూర్చిన కోరికయే బంధము. దానిని విడనాడుటయే మోక్షము. ఉపనిషత్తులున్ను ఈ విధముగ ఘోషించుచున్నవి

శబ్దస్పర్శమయా యేఽర్థా అనర్థా ఇవ తే స్థితాః ।
యేషాం సక్తస్తు భూతాత్మా న స్మరేచ్ఛ పరం పదమ్ ॥

శబ్దస్పర్శాది ఇంద్రియ విషయములు జీవునకు అనర్థమును కలుగజేయును. ఏలయనగా వానియందు తగుల్కొనినవాడిక పరమాత్మపదమును గూర్చి తలంపకుండును (కావున బంధమున పడిపోవును). విషయభోగములందు ఒకింతేని అరుచి జనించినచో అత్తఱి అతడు ఉన్నతపదము పొందెననియే శ్రుతులు పలుకుచున్నవనియు, ఇంద్రియార్థములగు శబ్దస్పర్శాదులు జీవునకెపుడు హృదయమందు రుచింపకుండునో అపుడే విజ్ఞానరూప ఆత్మనెఱిగిన వాడగుననియు, సంసార సముద్రమును దాటినవాడగుననియు ఈక్రింది రెండు శ్లోకముల ద్వారా శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు బోధించియుండెను.

జాతా చేదరతిర్జన్తో ర్భోగాన్ప్రతి మనాగపి ।
తదసౌ తావతైవోచ్చైః పదం ప్రాప్త ఇతి శ్రుతిః ॥
(శ్రీ వసిష్ఠగీత - ఉత్పత్తి ప్రకరణము)

ఆయా విషయభోగముల యెడల అరుచిని, విరాగ భావమును జనింప చేసికొనవలెను. అపుడే మనస్సు బాహ్యవిషయములపై పరువిడక, అంతర్ముఖమై, ఆత్మయందు లీనమగును. అపుడే జీవునకు జ్ఞానోదయ మగును. కావుననే "ఇంద్రియార్థములగు శబ్దస్పర్శాదులు నీకెపుడు స్వతః హృదయమందు రుచింపకుండునో అపుడే విజ్ఞాన రూపమగు ఆత్మనెఱిగినవాడవును, సంసార సముద్రమును దాటినవాడవునగుదు"వని శ్రీ వసిష్ఠమునివర్యుడు శ్రీ రాఘవున

కెఱింగించెను.

యదా తే నేన్ద్రియార్థశ్రీః స్వదతే హృది రాఘవ ।
తదా విజ్ఞాత విజ్ఞానః సముత్తీర్ణ భవార్ణవః ॥ (శ్రీ వశిష్ఠగీత)

మెఱపువలె క్షణభంగురమై, ఇంద్రజాలము వలెను, మృగతృష్ణవలెను అసత్యరూపముగ కానిపించు ఈ ధనదారాపుత్రాదులందాసక్తియేల? అవి వృద్ధినొందిన హర్షింపనేల? ఎండమావులు వృద్ధినొందిన, దానిచే జలార్థులకు వచ్చిన లాభమేమి? నిజముగ విచారించిన, ఆ ధనదారాపుత్రాది ప్రాపంచిక పదార్థములు వృద్ధినొందుటచే (సంసార రోగమున్ను వృద్ధియగుట వలన) దుఃఖించుటయే తగును గాని సంతోషమొందుట కాదని శ్రీ వసిష్ఠులు తెలిపిరి. ఆ నశ్వర పదార్థములయొక్క భయంకర భావిదుష్ఫలితములను విచారించునట్టి సాధుపుంగవులు వానియెడల విరక్తినే కలిగియుండుచున్నారు కాని ఆసక్తినిగాదు.

ఎత్తైన పర్వత శిఖరముపైనున్న పచ్చగడ్డిని మేయుటకై లేడి నెమ్మదిగ కొండపైకెక్కి కాలుజారుటచే క్రిందకు దొర్లిపడిపోయినట్లు విషయభోగము లను గడ్డిని తినుటకై అజ్ఞాని వానివెంట పరుగెత్తి తన పతనమును గూర్చి ఆలోచించుటయే లేదనియు యోగవాసిష్ఠమందలి ఈ క్రింది శ్లోకము స్పష్టముగ తెలుపుచున్నది -

భోగదూర్వాంకురాకాంక్షీ శ్వభ్రపాతమచిన్తయన్ ।
మనోహరిణకో బ్రహ్మన్ దూరం విపరిధావతి ॥

మరియు ఈక్రింది శ్లోకము ఇట్టి భావమునే విశదీకరించుచున్నది.

పుత్రికా రక్తమాంసస్య కాన్తేయ మితి సాదరమ్ ।
స్వదేహ నామ్నాఽస్థి చయమ్ శ్లిష్యతే మోహకక్రమః ॥
(యోగవాసిష్ఠం)

రక్తమాంసములతో కూడిన ఒక బొమ్మను మనుజుడు కాంత అను భావ ముతో ఎముకలగూడైన తన దేహముతో ఆదరముగా కౌగిలించుకొనుచున్నాడు. మోహముయొక్క రతి ఈ విధముగనే యుండును.

అట్లే విషయములు విషము వంటివనియు, విషము ఒక్క దేహమునే చంపు ననియు, విషయములు అనేక జన్మలను కలుగజేసి బాధను కలుగజేయుననియు ఈ ప్రకారముగ పెద్దలు పలుకుచున్నారు -

న విషం విషమిత్యాహు ర్విషయం విషముచ్యతే ।
జన్మాన్తరఘ్నా విషయా ఏకదేహహరం విషమ్ ॥

కాబట్టి మహా పవిత్రమైన బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకై మనుజుడు వివేకమును, వైరాగ్యమును లెస్సగ అవలంబించి, విషయ భోగములను దూరీకరించి, విషయ విలాసములను ఏ మాత్రము దరికి చేర్చక ఆత్మానుభూతిని బడసి పరమశాంతి నొందవలెను.

పెక్కు జన్మల నుండియు నిలద్రొక్కుకొని యుండుటచే కామము మహా బలీయమైయున్నది. కనుకనే గీతాచార్యుడు కామక్రోధములను గూర్చి చెప్పునపుడు అవి మహా వేగముతో కూడినవని వర్ణించి చెప్పెను -

శక్నోతీహైవ యస్సోఢుం ప్రాక్శరీర విమోక్షణాత్ ।
కామక్రోధోద్భవం వేగం సయుక్తస్స సుఖీ నరః ॥

జీవితాంతముకాక పూర్వమే ఎవడు కామక్రోధముల వేగమును అరికట్టునో, వానిని జయించునో అట్టివాడే సుఖమును బడయగలడని భగవానుడు తెలిపెను.

కామమును జయించినవాడే, మన్మథుని బాణములచే వ్యధితుడు కానివాడే ఈ ప్రపంచములో మహాశూరుడని శ్రీశంకరాచార్యులవారు ప్రశ్నోత్తరమణి రత్నమాలయందు ఈక్రింది వాక్యముల ద్వారా తెలిపిరి -

శూరాన్మహా శూరతమోఽస్తికో వా
మనోజ బాణైర్వ్యథితో న యస్తు ।

ప్రశ్న : శూరులందఱిలో మహాశూరుడెవడు?

జవాబు : మన్మథుని బాణములచే బాధింపబడనివాడు (కామమును జయించినవాడు)

కావున శాంతినభిలషించువాడు ప్రబలశత్రువగు ఈ కామవేగమును అరికట్టి కామాది అంతశ్శత్రువులను లెస్సగ జయించవలెను.

కామము యొక్క మఱియొక లక్షణము దుష్పూరత్వము, అనగా ఎంత అనుభవించినను మనుజునకు తృప్తియుండదు. ఇంకను అనుభవించవలెనను ఆశ కలుగుచుండును. పూర్వము యయాతి అను మహారాజు రెండు యౌవన

ముల కాలము విషయ భోగములన్నిటిని బాగుగ అనుభవించినను విషయవాంఛ ఏ మాత్రము శమించక పోవుటచే విసుగెత్తి లోకమునకీ క్రింది విధముగ సత్యమును చాటెను -

న జాతు కామః కామానాముపభోగేన శామ్యతి ।
హవిషా కృష్ణవర్త్మేన భూయ ఏవాభివర్ధతే ॥

'ఓ జనులారా! కోరికలు అనుభవించుచు పోయినచో ఎన్నడును శమించవు, నిప్పులో నెయ్యి వేసిన చందమున అవి అత్తఱి ఇంకను పెరిగిపోవుచుండును'. కాబట్టి విజ్ఞుడగువాడు భోగలాలసత్వమును పరిత్యజించి, విషయాభిలాషను తెగ ద్రుంచి మనస్సును నిర్విషయముగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి నిర్విషయ మనస్సు పరమశాంతిని అనుభవించును.

కామము రజోగుణము నుండి ఆవిర్భవించును. అది జీవుని ఆత్మను, జ్ఞానమును కప్పివేయుచున్నది. కనుకనే అతడు అజ్ఞానయుతుడై పాపాచరణకు ఒడిగట్టుచున్నది.

ఆవృతం జ్ఞానమేతేన జ్ఞానినో నిత్యవైరిణా ।
కామరూపేణ కౌన్తేయ దుష్పూరేణానలేన చ ॥

అను శ్లోకము ద్వారా గీతాచార్యులు పై భావమునే స్పష్టీకరించియున్నారు. పొగచే అగ్ని, దుమ్ముచే అద్దము, మావిచే గర్భస్థ శిశువు కప్పబడునట్లు జీవుని యందు పవిత్రమగు ఆత్మ అనేక జన్మార్జిత కామాది వికారములచే ఆవరింపబడియున్నది. కావున విచారణ ద్వారా, వైరాగ్యము ద్వారా వానిని హృదయ క్షేత్రము నుడి బహిర్గతము చేసి వేయవలెను. 'దుష్పూరేణానలేన చ' అనియు 'మహాశనో మహాపాప్మా' అనియు భగవానుడు గీతయందు చెప్పుటచే కామము ఎంత అనుభవించినను శమించదనియు, పైపెచ్చు వృద్ధి నొందుననియు అది దుష్పూరమనియు తెలియుచున్నది.

కామము ప్రబలమైన శత్రువు. కనుకనే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కామ రూపమగు ఆంతరంగిక ప్రబల శత్రువును ఎట్లైన జయించియే తీరవలెనని అర్జునునకు బోధించెను. అది 'శత్రువు' అను భావము ముముక్షువు లందఱికిని లెస్సగ తెలుపుటకు కాబోలు భగవానుడు గీత మూడవ అధ్యాయమున చివరి భాగములో ఒకే ప్రసంగమున అనేక పర్యాయయములు ఆ 'వైరి' (శత్రు)

పదమును ప్రయోగించెను -

"జ్ఞానినో నిత్యవైరిణా"
"విద్ధ్యేన మిహ వైరిణమ్"
"తౌ హ్యస్య పరిపన్థినౌ"
"జహి శత్రుం మహాబాహో"

కామమునకు దాసులైన వారు లోకముకంతకు దాసులగుదురనియు, కామ మును దాసిగ చేసికొనిన వారికి లోకమంతయు దాసియే యగుననియు పెద్దలు చెప్పుదురు.

సామదానదండ భేదోపాయములచే బాహ్యశత్రువులను ఓడించవచ్చునుగాని, కామాదిరూప ఆంతరంగిక శత్రువును ఓడించుట మాత్రము బహుకష్టము. అయితే అది దుస్సాధ్యమేకాని అసాధ్యము మాత్రము కాదు. కామమను ఆ ప్రబల శత్రువును జయించు ఉపాయమును గీతాచార్యుడు శ్రీకృష్ణుడు ఈ ప్రకారముగ తెలిపెను -

ఏవం బుద్ధేః పరం బుద్ధ్వా సంస్తభ్యాత్మాన మాత్మనా ।
జహి శత్రుం మహాబాహో కామరూపం దురాసదమ్ ॥

బుద్ధికంటె పరమైనట్టి ఆత్మను తెలిసికొని అట్టి తురీయాత్మయందు నిలుకడ కలిగి ఇంద్రియ నిగ్రహము కావించుకొని కామరూపమగు మహాశత్రు వును జయించివేయవలెను! పరిపూర్ణమైన ఇంద్రియ నిగ్రహము కలుగుట కిది ఒకటియే చక్కని ఉపాయము.

బ్రహ్మచర్య సాధనయందు అతి ముఖ్యమైన మనోజయమును గూర్చి ఇపుడొకింత విచారించెదము -

మనస్సు జయింపబడినచో ఇక శేషించునదే ఆత్మ. మనోజయముచే మను జుడు స్వస్వరూపమగు ఆత్మస్థితియందు నిలుకడ కలిగియుండగలడు. అనేక జన్మలనుండి ఈ మనస్సు జీవునకు ఒక పెద్ద ప్రతిబంధకముగ వర్తించుచున్నది. తెర వేయబడినపుడు తెరవెనుకనున్న వ్యక్తి కానుపించనటుల, రజస్తమోగుణ యుక్తమగు మనస్సు అడ్డుగా నున్నందున వెనుకనున్న పరమాత్మ మను జునకు దృగ్గోచరముకాకయున్నాడు. పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకై ఇపుడు చేయవలసిన పని మనోరూప ప్రతిబంధ నిర్మూలనమే యగును.

మనస్సు అనునది ఒక ప్రత్యేక పదార్థము కాదు. అనేక వాసనలు, సంస్కారములు, సంకల్పములు, వృత్తులు చేరి మనస్సు అను ఒక వస్తువుగ ఏర్పడినది.

"కామః సంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధాఽశ్రద్ధా ధృతి రధృతి ।
హ్రీర్ధీర్భీరిత్యే తత్సర్వం మన ఏవ"

అను ఉపనిషద్వాక్య మీసత్యమునే నిరూపించుచున్నది. కట్టెలు మండుచున్నపుడు ఏర్పడిన అగ్నిహోత్రమును శమింపజేయుటకు ఉపాయము ఒక్కొక్క కట్టెను లాగిపారవేయుటయే యగును. ఈ ప్రకారము అన్ని కట్టెలను తొలగించినచో అగ్నిహోత్రము దానంతట నదియే చల్లారిపోవును. అట్లే మనస్సునందుగల వాసనలు, కోరికలు ఒక్కొక్కటి విచారణచే తొలగించి వేయబడినపుడు తమోగుణ, రజోగుణములు అంతరించి మనస్సు దానంతట నదియే శమించిపోవును. ఇదియే అమనస్క స్థితి. ఇట్టి స్థితి విచారణచేతనే సాధ్యపడగలదు.

ఆ స్థితిని తురీయమనియు అందురు. జీవన్ముక్తులగు మహనీయులు వ్యవహారము సలుపుచున్నను ఆత్మస్థితిని మరువక నిత్యము అట్టి తురయ పదముననే వెలయుచుందురు. కోరికలు, సంకల్పములు, జన్మార్జిత వాసనా సమూహములు విచారణా బలముచే తొలగి మనస్సు నిస్సంకల్పాత్మకమైనపుడు మాత్రమే జనులకట్టి తురీయస్థితి కలుగుచుండును.

మనస్సు కామాది దోషములతో కూడియుండునపుడు జీవునకు నరకాదిరూప అధోగతి సంప్రాప్తించును. కామ వాసనకు మనస్సుతో చాల సన్నిహిత సంబంధము కలదు. కనుకనే కామమునకు 'మనసిజుడు. మనోజుడు' అను పర్యాయపదములు కలవు. అదే విధముగ కామమునకు విరోధియైన బ్రహ్మచర్యమునకు గూడ మనస్సుతోటి చాల ఘనిష్ఠమైన సంబంధము కలదు. కామాసక్తునియొక్క మనస్సు ఇంద్రియములు, శరీరములు అధైర్యము, నిరుత్సాహము, రాగద్వేషములు, రోగములు, దుర్బలత్వము - మున్నగు అనేక దోషములతో కూడియుండును.

కుమ్మరివాడు మట్టిని పిసికి దానితో కుండ, చట్టి, ఊకుదు, పిడత మొదలైన వస్తువులను తయారుచేయునట్లు, సృష్టికర్త పంచభూతములను కలబోసి

వానితో దేవత, మనుష్యుడు, రాక్షసుడు, స్త్రీ, పురుషుడు, జంతువు, క్రిమి, వృక్షము, పర్వతమును మొదలగు వానిని సృజించెను. ఈ ప్రకారము చక్కగ ఆలోచించి చూచినచో శరీరము పంచభూతముల యొక్క ఒకానొక వికారమే కావున ఇక దానిమీద మనుజునకు వ్యామోహము కామోద్రేకము, ఆకర్షణ ఎట్లు కలుగును. కుండను చూచి ఎవడైన మోహపరవశుడగునా? కాబట్టి ఇట్టి వివేకము కామ విజయమునకు బ్రహ్మచర్య సాధనకు లెస్సగ తోడ్పడగలదు.

కామ విజయమునకు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ గీత 13వ అధ్యాయము చివఱ చక్కని ఉపాయమును చెప్పెను. జీవుడు తన నిజస్వరూపమేదియో తెలిసికొనక, దేహమను ఒక జడమైన పదార్థముతో తాదాత్మ్యమొంది, అదియే తానని భావించుచు ఆ దేహసంగముచే, గుణసంగముచే -

కారణం గుణసఙ్గోఽస్య సదసద్యోని జన్మసు ।

అని చెప్పినట్లు సంసార చక్రమున దొర్లాడుచు పుట్టుక, చావులను పొందుచు నానాబాధలను బడయుచున్నాడు. ఆ బాధలను తప్పించుకొనుటకు, కామాది వికారములను అరికట్టుటకు ఉపాయము తన నిజస్వరూపమును గూర్చిన వివేకమే యగును. జీవుడు దేహము కాదు దేహి, అనాత్మకాదు ఆత్మ. మనస్సుకాదు మనస్సాక్షి. ఇద్రియములుకాదు ఇంద్రియాతీతమగు చైతన్యము. ఆత్మయను, బ్రహ్మమను సర్వోన్నత స్థానమలంకరించుకొనిన జీవుడు అజ్ఞానవశమున ఆత్మనుండి చ్యుతినొంది, ఆత్మనుండి బుద్ధికి, బుద్ధినుండి మనస్సునకు, మనస్సునుండి ఇంద్రియములకు, ఇంద్రియములనుండి దేహమునకు దేహమునుండి బాహ్య దృశ్యపదార్థములకు దిగజారి దిగజారి తుదకు అధోగతి నొందుచున్నాడు. అట్లుకాక -

గీతయందు చెప్పబడిన చందమున తాను బుద్ధికంటె పరముగ, అతీతముగ విలసిల్లు ఆత్మయే యని దృఢముగ నమ్మి తాను చక్రవర్తియే కాని సామాన్య పౌరుడు కాదని బాగుగ గుర్తెఱిగి తాను శ్రీమంతుడే కాని దరిద్రుడు కాదని నిలుకడ కలిగి, శుద్ధ మనస్సుచే అశుద్ధ మనస్సును తెగ్రదుంచి, ప్రబల శత్రువగు కామమును జయించవలెను. దేహపట్టణమునుండి ఆ మహా శత్రువును ఆత్మజ్ఞాన సహాయముచే తరిమి వేయవలెను.

"భీమా యౌవన భూర్యేన తీర్ణా ధీరస్స ఉచ్యతే"

- కామ వికారములు అత్యంత బలీయములై యుండుటవలననే వానిని జయించినవాడు యౌవనమును ప్రశాంతముగ గడిపినవాడు ధీరుడని యోగ వాసిష్ఠమందు తెలుపబడినది.

మనుజునకు అంతశ్శత్రువులు అనేకమంది కలరు. వారిలో ఆఱుమంది ముఖ్యులు. వారినే అరిషడ్వర్గమందురు. అనగా ఆఱుమందితోగూడిన శత్రుసముదాయమని అర్థము. వారే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను వారు. ఈ ఆఱుమందిలోను కామము నాయకుడు, హృద యమను ఇంటికి మొదట కామమను దొంగ కన్నము వేయును. ఆ కన్నముగుండా తదుపరి తక్కిన ఆఱుగురు శత్రువులు, ఆఱుగురు దొంగలు లోనికి ప్రవేశించుదురు. ఈ ఆఱుమంది దొంగలు కలిసి మనుజుని జ్ఞానమను రత్నమును అపహరించి వేయుచున్నారు. దొంగల నాయకుడు స్వాధీనపడినచో, తక్కిన దొంగలందఱు స్వాధీనపడునట్లు, కామమును జయించినచో, దానిని వశమొనర్చుకొనినచో తక్కిన వికారములన్నియు త్వరలోనే జయింపబడగలవు. కామము మృగరాజువంటిది. అరణ్యములో సింహమును జయించినచో తక్కిన జంతువులన్నియు జయింపబడినట్లేయగునట్లు, కామమును స్వాధీనపఱచుకొని దానిపై విజయమును సాధించినచో తక్కిన దుర్వృత్తులన్నియును వశపడినట్లే కాగలవు.

కామము మహా బలీయమైనది. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందు చాలచోట్ల దానియొక్క ప్రస్తావన తీసికొనివచ్చి, దానిని జయించువాడు పరమ శాంతిని బొందుననియు, అతనికి మోక్షము కరతలామలకమై యుండుననియు వచించెను.

కామక్రోధ వియుక్తానాం యతీనాం యతచేతసామ్ ।
అభితో బ్రహ్మనిర్వాణం వర్తతే విదితాత్మనామ్ ॥

అనగా కామ క్రోధములు లేనివారును, యత్నశీలురును, ఆత్మతత్త్వము నెఱిగినవారునగు మహనీయులకు మోక్షము సర్వత్ర వెలయుచునేయున్నది.

తన జీవితకాలముననే ఎవడు కామ క్రోధముల వేగమును అరికట్టగ లడో అట్టివాడు పరమ సుఖమును బయడగలడని గీతయందు భగవానుడు తెలియజేసెను.

కామముయొక్క 'వేగము'ను అని చెప్పినందువలన కామమెంతటి బలీయు మైనదో విదితము కాగలదు. ప్రవాహవేగము తీరస్థ వృక్షమును పడగొట్టునట్లు, కామాదిదుర్వృత్తుల వేగము మానవుని సద్గుణములను వివేకమును నాశన ముచేసివైచును. కామము మహా బలవత్తరమైనది. కనుకనే గీతాచార్యులు భగవద్గీతయందు ఒకే (16 వ.) అధ్యాయములో

కిమన్యత్కామహైతుకమ్
కామ మాశ్రిత్య దుష్పూరం
కామోపభోగ పరమా
కామ క్రోధ పరాయణాః
ఈహన్తే కామభోగార్థం
ప్రసక్తాః కామభోగేషు
కామం క్రోధం చ సంశ్రితాః
కామః క్రోధ స్తథా లోభః

అను ఈ ప్రకారముగ ఎనిమిది చోట్ల ప్రస్తావించి, అది నరకద్వారమని హెచ్చరించి, అది హేయమైన వృత్తియని అభివర్ణించి అద్దానిని త్యజించి వేయవలసినదిగా ఆనతిచ్చిరి. మఱొక అధ్యాయములో కామము అగ్ని వలె దుష్పూరమైనదనియు అనగా ఎత అనుభవించినను తృప్తిపడదనియు, వేఱొకచోట అది జ్ఞానికి నిత్యవైరియనియు ఉద్బోధించి, దానిని విజ్ఞుడగు వాడు, శాంతిని, సుఖమును అభిలషించువాడు తప్పక దూరీకరించుకొనవలెనని ఉద్బోధించెను. కాబట్టి కామముయొక్క మహాపకారమును జనులు గుర్తె ఱింగి బ్రహ్మచర్యాది వ్రతములను శీలించుటద్వారా దానిని జయించివైచి పరమశాంతిని, పరమానందమును బడయవలెను.

కామమునకు దాసులై కొందఱు రాజ్యములనుకూడ పోగొట్టుకొనిరి. కామమునకు లోబడిపోయి కొందఱు ప్రాణములనుకూడ పోగొట్టుకొనిరి. కామమునకు లోబడిపోయి రావణాసురుడు తన జీవితమునే పోగొట్టుకొని తన వినాశమును తానే కొనితెచ్చుకొని ఎందఱి వినాశమునకో కారకుడయ్యెను. కామ దాసత్వముచే కీచకుడు తన ప్రాణములను పోగొట్టుకొనెను. కామముయొక్క ప్రతాపమును ఈక్రింది శ్లోకములద్వారా భర్తృహరి చక్కగ వర్ణించి చెప్పెను.

కృశః కాణః ఖంజ శ్శ్రవణ రహితః పుచ్ఛవికలో

వ్రణీ పూయ క్లిన్నః కృమికుల శతైరావృతతనుః ।
క్షుధాక్షామో జీర్ణః పిఠరక కపాలార్పితగళః
శునీమన్వేతి శ్వాత మపి చ హన్త్యేవ మదనః॥

బక్కచిక్కిన ఒక కుక్క కలదు. దానికి చూపు సరిగాలేదు, అది కుంటిది. చెవులు ఎవరో కోసివేసినారు, తోకలేదు, ఒడలంతయు వ్రణములతో నిండియుండెను. ఆ వ్రణములలో పురుగులు తిరుగాడుచున్నవి. అది ఆకలితో బాధపడుచుండెను. శరీరము కృశించియుండెను. మెడలో పగిలిన కుండపెంకు వ్రేలాడుచుండెను. ఇట్టి దీనదశయందున్నను ఆ కుక్క ఒక ఆడకుక్క వెంట పరుగిడుచున్నది. ఆహా! బాధలతో నిండియున్న దానిని మన్మథుడు ఇంకను బాధించుచున్నాడే!

మత్తేభ కుంభదలనే భువి సన్తి ధీరాః
కేచిత్ప్రచణ్డ మృగరాజ వధేఽపి దక్షాః ।
కిన్తు బ్రవీమి బలినాం పురతః ప్రసహ్య
కన్దర్పదర్పదలనే విరలా మనుష్యాః ॥

మదించిన ఏనుగుయొక్క గండస్థలమును భేదింపశక్తిగల బలశాలురుండ వచ్చును. భయంకరమైన సింహమును వధింపగలవారుకూడ ప్రపంచమున ఉండవచ్చును. కాని మన్మథ వికారములను జయింపగలవారు లోకమున చాల అరుదుగానున్నారు.

కామము జన్మార్జిత సంస్కార బలముచే ప్రచండ వేగముతో జనులపై ఆక్రమణము సలుపుటవలన, కామ వికారములు కలిగినపుడు జనులు పూర్వాపరములను యోచింపక వివేకమును గోల్పోయి, ప్రవర్తించుదురు.

'Lust is blind'

అని చెప్పుదురు. అనగా కామము జనులను అజ్ఞానాంధకారమున బడవైచి వివేకశూన్యులు జేసివైచును. కనుకనే శ్రీశంకరాచార్యులవారు -

"కోవా మహాన్ధో మదనాతురో యో"

మహాంధుడెవడు? అని ప్రశ్నవేసికొని కామాతురుడని సమాధానము చెప్పిరి.

దివా పశ్యతి నోలూకః కాకో నక్తం న పశ్యతి ।
అపూర్వః కోఽపి కామాన్ధః దివా నక్తం న పశ్యతి ॥

'గుడ్లగూడ పగలు చూడలేదు, కాకి రాత్రి చూడలేదు. కాని కామాంధుడు ఒక అపూర్వమైన వ్యక్తి. అతడు పగలు, రాత్రికూడ చూడలేడు' - అని లోకోక్తి కలదు.

కామమందలి గుణియొక్క విశేషమేమనగా దానిని ఎంత అనుభవించినను తృప్తి నొందదు. పైపెచ్చు ఇంకను వృద్ధి నొందును. కనుకనే గీతాచార్యుడు -

దుష్పూరేణానలేన చ

కామము అగ్నిహోత్రము వలె పూరింప శక్యము కానిది అనియు.

మహాశనో మహాపాప్మా

ఎంత అనుభవించినప్పటికిని తృప్తిని పొందదనియు, పాప స్వరూపమైనద నియు వచించెను.

కామము అనుభవించిన కొలది, ఏ మాత్రము శమించదు. అగ్నిహోత్రమునందు సమిధలుగాని, నెయ్యిగాని వేసిన చందమున అది పైపెచ్చు పెరుగుచునే యుండును. సౌభరి అనునతడు తన జీవిత కాలమున పెక్కు విషయభోగములను అనుభవించి తుట్టతుదకు తన అనుభవమును ప్రపంచమున కివిధ్ధముగ బోధించెను -

మనోరథానాం న సమాప్తి రస్తి
వర్షాయుతై రప్యథ వాపి లక్షైః ।
పూర్ణేషు పూర్ణేషు పునర్నవానా
ముత్పత్తయస్సన్తి మనోరథానామ్ ॥

కోరికలకు అంతులేదు. అనుభవించిన కొలది అవి పెరుగుచునే యుండును. అనుభవించిన కొలది క్రొత్త క్రొత్త కోరికలు పుట్టుచునే యుండును.

యోగవాసిష్ఠమున ఒకానొక గంధర్వరాజు అనేక వేల సంవత్సరములు ప్రాపంచిక వైభవములను, విషయభోగములను అనుభవించి, అనుభవించి వానిచే ఏమాత్రము తృప్తిని బడయక లోకమునకు తన అనుభవమును గూర్చి ఈ ప్రకారముగ చాటెను -

(1) భుక్త్వా వర్షసహస్రాణి దుర్భోగ పటలీ మిమామ్ ।
ఆ బ్రహ్మస్తంబ పర్యన్తం న తృప్తిరుపజాయతే ॥

(2) సామ్రాజ్యం సుచిరం కృత్వా భుక్త్వైవ వధూగణమ్ ।
భంక్త్వా పరబలానుచ్చైః కిమ పూర్వ మవాప్యతే ॥

(3) యేషాం వినాశనం నాసీద్యైర్భుక్తం భువన త్రయమ్ ।
తేఽపి తేఽప్య చిరేణైవ సమం భస్మపదంగతాః ॥

(4) ప్రాప్తైన యేన నో భూయః ప్రాప్తవ్య మవ శిష్యతే ।
తత్ప్రాప్తౌ యత్న మాతిష్ఠేత్కష్టయాపి హి చేష్టయా ॥

"నేను అనేక వేల సంవత్సరములు విషయభోగములను అనుభవిచితిని. బ్రహ్మాది స్తంబ పర్యంతముగల అన్ని సుఖములను అనుభవించితిని. కాని తృప్తి కలుగలేదు. చిరకాలము రాజ్యము పాలించితిని. భోగములను అనుభవిచితిని. కాని అపూర్వమైనది ఏదియు నాకు లభించలేదు. మూడు లోకములను అనుభవించిన మహా మహా రాజాధిరాజులు కూడ కాల గర్భమున ధూళిలో కలిసిపోయిరి. దేనిని పొందినచో ఇక పొందవలసినదేదియు మిగిలియుండదో అట్టి దైవానుభూతిని ప్రయత్నపూర్వకముగ బడయుట సర్వశ్రేష్ఠము".

కాబట్టి కామమును ఆశ్రయించి జీవితము భ్రష్టము చేయక, వివేకమును ఆశ్రయించి కామమునకు 'కామా' పెట్టక 'ఫుల్ స్టాప్' పెట్టుట మంచిది. కామ వాంఛా తృప్తికి వినియోగపఱచు శక్తిని దైవకార్యములందు, పరోపకార కార్యములందు, నిష్కామ సేవయందు, దైవానుభూతికి సహాయపడు జపధ్యాన విచారణాలందు వినియోగించుట ఉత్తమము.

అయితే, కొందఱు ఈ విధముగ ప్రశ్నించవచ్చును - 'జీవితము సుఖమును అనుభవించుట కొఱకు గదా! మఱి సుఖమును కలుగజేయు కామమును ఏల వదలవలెను?'

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము - దృశ్యవిషయములను అనుభవించుటవలన కలుగు సుఖము అల్పమైనది. పైగా దుఃఖమిశ్రితమైనది. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ విషయభోగములను గూర్చి గీతయందీ ప్రకారముగ వర్ణించి చెప్పెను -

యే హి సంస్పర్శజా భోగా దుఃఖయోనయ ఏవ తే ।
ఆద్యన్తవన్తః కౌన్తేయ న తేషు రమతే బుధః ॥

దృశ్య వస్తువులనుభవించుటవలన కలుగు సుఖము అల్పమైనది, మొదలు తుది కలిగినది; లోపల దుఃఖము కలిగి పైకి సుఖముగా తోచునది. కాబట్టి విజ్ఞుడగువాడు వానిని అనుభవించడు. వాని జోలికిపోడు. వానిని త్యజించి వేయును. మొదట సుఖముగా తోచి తుదకు మహా దుఃఖమున పడద్రోయునవి రాజస సుఖములే కాని సాత్త్విక సుఖములు కావు.

విషయేన్ద్రియ సంయోగాద్యత్తదగ్రేఽమృతోపమమ్ ।
పరిణామే విషమివ తత్సుఖం రాజసం స్మృతమ్ ॥

ప్రాపంచిక దృశ్యవిషయములు అనుభవించునపుడు అమృతమువలె తోచి పరిణామమున విషమువలె దుఃఖదాయకములైయుండునని గీతాచార్యుల ప్రబోధమైయున్నది.

కామానుభవమువలన కలుగు సుఖమును పరిత్యజించవలసిన అవసరమేమి యని కొందఱు ప్రశ్నించవచ్చును. దానికి సమాధానము - 'శతే పంచాశత్' - అను న్యాయము లోకమున కలదు. అనగా నూఱు రూప్యములు సంపాదించిన వారికి ఏబది రూప్యములు లభించినట్లే అని అర్థము. నూఱు అను సంఖ్య యందు ఒకటి మొదలుకొని తొంబైతొమ్మిది వఱకుగల సంఖ్యలన్నియు ఇమిడియున్నట్లు ఆత్మానందము, బ్రహ్మానందము, దైవానందమును పొందిన వారికి ప్రపంచమందలి ఆనందములన్నియు లభించినట్లే కాగలవు. అట్టివారికి ఆనందమునకు, సుఖమునకు కొఱత ఏమియునుండదు. బ్రహ్మానంద సాగరమున విషయసుఖములు బిందు మాత్రములే యగును. మోక్షసుఖము, నిర్వాణ సుఖము చాల గొప్పది. అది బింబ సుఖము. త్రెంపు లేనిది. కనుకనే బుద్ధదేవుడు, భగీరథుడు మొదలగు మహారాజులు దృశ్యసౌఖ్యములను, రాజ్యవైభవములను తృణముగ పరిత్యజించి నిర్వాణ సుఖమునకై యత్నించి సఫలురైరి.

దృశ్యవిషయములను అనుభవించుటవలన, విషయభోగములందు ప్రవర్తిం చుటవలన మాకు సుఖము కలుగుచున్నది కదా యని అనినచో అది సరికాదు. సుఖము బాహ్యవస్తువుల నుండి ఎన్నడునురాదు. లోని ఆత్మసుఖమే సంకల్పముడిగినపుడు ఆయా వస్తువునుండి కలుగుచున్నట్లు తోచును. ఒక పదార్థమును అనుభవించవలెనని పదేపదే చింతన చేయునపుడు ఆ పదార్థము

లభించినపుడు దానిని అనుభవించు కాలమున, ఆ పదార్థమును గూర్చిన సంకల్పము శమించును. అత్తఱి అట్టి సంకల్పరాహిత్యస్థితి యందులోని ఆత్మసుఖము అనుభూతము కాగా, అది బాహ్యవస్తువునుండి కలుగుచున్నట్లు తోచును. అంతియేకాని వాస్తవముగ ఆ సుఖము బయటనుండి వచ్చునది కాదు. వానివలన కలుగునది కాదు.

జనులు ప్రాపంచిక వస్తుజాలమును అనుభవించి, అవి ఆనందకరములుగ నున్నవని, మహాసౌఖ్య జనకములుగ నున్నవని తృప్తిపడుచున్నారు. మహనీయులు ఆనందము యొక్క మూలము బాహ్యమున లేదనియు, ఆత్మయందే కలదనియు తెలిసికొని, బాహ్యవస్తువుల యెడల, భోగవిలాసముల యెడల విరాగము కలిగి అంతర్ముఖులై సంకల్పరాహిత్యముచే, అమనస్క స్థితిచే ఆత్మానుభూతి కలిగి జననమరణరూప సంసార బంధనము నుండి విముక్తిని బొందుచున్నారు. ఆ ఆత్మసుఖమునకు, ఆ బ్రహ్మానందమునకు సాటి వేఱొక సుఖమేదియును లేదు.

యచ్చ కామ సుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్సుఖమ్ ।
తృష్ణాక్షయ సుఖస్యైతే నార్హతః షోడశీం కలామ్ ॥

కామసుఖముగాని, దేవలోక సుఖముకాని, తృష్ణ శమించుటచే, సంకల్ప ముడుగుటచే కలుగు ఆత్మసుఖము యొక్క పదునాఱవ వంతునకు కూడ సమానము కాదు.

శ్రీ శంకరాచార్యులు చెప్పిన వాక్యములను గమనించుడు -

సుఖం కిమస్త్యత్ర విచార్యమాణే
గృహేఽపి వా యోషితి వా పదార్థే ।
మాయాతమోన్ధీకృత చక్షుషో యే
త ఏవ ముహ్యన్తి వివేక శూన్యాః ॥

విచారించి చూచినచో గృహ, వనితాదులందేమి సుఖము కలదు. మాయా మోహితులగు అవివేకులే వానియందు మోహమొందుచున్నారు. కాని వివేకవంతులుకాదు.

అవిచారిత రమణీయం
సర్వముదుమ్బర ఫలోపమం భోగ్యమ్ ।

అజ్ఞానా ముపభోగ్యం
న తు తజ్జ్ఞానానాం యోషితి వా పదార్థే ॥

ప్రాపంచిక భోగ్యపదార్థములు, మేడిపండువలె పైకి రమణీయముగా గన్పట్టును. కాని విచారించి చూచినచో వానియందు రమ్యత్వము ఉండదు. అవి భోగ్యయోగ్యములని అజ్ఞానులు తలంచుదురు. కాని వివేకవంతులు కాదు.

కస్త్వాం పరానన్ద రసానుభూతిం
ఉత్సృజ్య శూన్యేషు రమేత విద్వాన్ ।
చన్ద్రే మహాహ్లాదిని దీప్యమానే
చిత్రేన్దు మాలోకయితుం క ఇచ్ఛేత్ ॥

మహా ఆహ్లాదకరమైన చంద్రుడు పైన వెలుగుచుండ చిత్రములోని చంద్రుని ఎవరైన చూడదలంచుదురా? అట్లే మహత్తర ఆత్మానంద రసానుభూతిని, బ్రహ్మానంద రసాయనమును విడిచి మిథ్యారూపములైన దృశ్యభోగముల నెవడు వాంఛించును.

రసం బ్రహ్మ పిబేదస్తు తృప్తో యః పరమాత్మని ।
ఇన్ద్రం చ మన్యతే రంకం నృపాణాం తత్ర కా కథా ॥

పరమాత్మయందు నిలుకడ కలిగి ఆనందమనుభవించువారి చెంత ఇంద్రుడు కూడ తాను బీదవాడినని (అల్పసుఖము కలవాడనని) తలంచును. ఇక చక్రవర్తుల విషయము వేఱుగ చెప్పవలయునా?

కామము కల్లువంటిది. అది కలిగినపుడు చిత్తము మోహవశమై పూర్వాపరములను విచారించదు. అత్తఱి వివేకము సన్నగిల్లును, కనుకనే

కామాతురాణాం న భయం న లజ్జా

కామాభిభూతులకు భయముకాని, సిగ్గుకాని యుండదని పెద్దలు చెప్పిరి. కొందఱు కామ వికారమునకు లోనై, వివేకమును గోల్పోయి చరిత్రహీనులై చేయరాని పనులను చేయుచు నైతికముగా పతనము పొంది పోవుచున్నారు.

మదోద్ధతిం మాన్యతిరస్కృతిం చ
కామాతురత్వం సమయాతి లంఘనమ్
తాం తాం యువత్యోదిత దుష్టచేష్టాం
విచార్య కోవా విరతిం న యాతి ॥

యౌవనకాలమున మదించి పెద్దలను తిరస్కరించుటయు. కామాతురుడై నియమములను తప్పి నడచుటయు దుశ్చేష్టలను చేయుచుండుటయు విచారించి చూచినచో ఎవరికి విరక్తి కలుగకుండును?

కామాన్ధకారేణ నిరుద్ధదృష్టి
ర్ముహ్యత్యసత్యప్యబలాస్వరూపే ।
న హ్యన్ధదృష్టేరసతస్సతో వా
సుఖత్వ దుఃఖత్వ విచారణాఽస్తి ॥

కామాంధకారమువలన కన్నులు కనబడనివాడు (విజ్ఞానము లేనివాడును) జడమై, పాంచభౌతికమైనట్టి శరీరమందు సౌందర్యమును కల్పించుకొని మోహమొందుచున్నాడు. గ్రుడ్డివానికి వస్తువుల గూర్చిన విచారణ ఏదియు నుండదు కదా!

కామేన కాన్తాం పరిగృహ్య తద్వ
జ్జనోఽప్యయం నశ్యతి నష్టదృష్టిః ।
మాంసాస్థి మజ్జా మలమూత్రపాత్రం
స్త్రియం స్వయం రమ్యతయైవ పశ్యతి ॥

(అగ్నిని చూచి అది రమ్యముగ నున్నదని తలంచి మిడుత అందుపడి నశించునట్లు) వివేకదృష్టిలేని మనుజుడు మాంసము, ఎముకలు, మలమూత్రముల పాత్రయగు శరీరమును చూచి 'ఇది మనోహరముగా నున్నది' అని తలంచి మోహగ్రస్తుడై పతనము నొందుచున్నాడు.

కామము యొక్క వేగముచే మనుజుడు మోహాంధకార నిమగ్నుడై, అజ్ఞానాభిభూతుడై తమస్సుచే కప్పబడిన నేత్రములు కలవాడై తన శక్తి సామర్థ్యములను గోల్పోయి, మన్మథబాణముల యొక్క ఆఘాతములను అనుభవించుచు, ఇంద్రియములకు దాసానుదాసుడై వర్తించుచున్నాడు.

తావన్మహత్త్వం పాండిత్యం కులీనత్వం వివేకితా ।
యావజ్జ్వలతి నాఙ్గేషు హతః పఞ్చేషు పావకః ॥

మదనాగ్ని శరీరమందు ప్రవేశించి వికారమును కలిగించకుండు నంతవఱకే మనుజుడు పండితుడనియు, మహిమ కలవాడనియు, గొప్ప కులమున పుట్టినవాడనియు, మంచి చెడ్డల నెఱిఁగినవాడనియు పేరు పొందును. కామాగ్ని ప్రవేశించెనా, అన్నియు కుంటుపడును.

కనుకనే పరమార్థ సాధకుని లక్షణమును వివరించి చెప్పునపుడు ఉపనిషత్తులు 'శ్రోత్రియస్య అకామహతః' అని పేర్కొనినవి. అనగా సాధకుడు బ్రహ్మనిష్ఠుడై, జ్ఞాన విజ్ఞాన సంపన్నుడై, కామునిచే కొట్టబడనివాడై యుండవలెను. అట్లే

కామనిర్ముక్తబుద్ధిః

అనగా కామ వికారములు లేని బుద్ధి గలిగి మనుజుడు శ్రవణాది సాధనలు గావింపవలెనని వివేకచూడామణి యందు శ్రీ శంకరాచార్యుల వారు తెలిపిరి. కావున వివేకము, వైరాగ్యము అను ఖడ్గములను చేఁబూని మన్మథవికారములకు లోనుగాక మనుజుడు సంయమన చిత్తుడై, బ్రహ్మచర్య దీక్షాపరుడై, పవిత్రహృదయుడై స్వస్వరూపాత్మానుభూతిచే పరమానందము ననుభవించవలెను.

కామము నరకద్వారమనియు గీతయందు శ్రీకృష్ణమూర్తి ఒక చోట పేర్కొని యుండిరి. కావున ముముక్షువు లివ్విషయమును బాగుగ గుర్తెఱింగి తమ హృదయ కుహరము నుండి కామమును పెకలించి వేసి పరమశాంతిని అనుభవించుదురు గాక!

కామజయమునకు ఉపాయములు

కామ వికారములను అరికట్టుటకు ఈ క్రింది ఉపాయములను అవలంబిం చవలెను---

1. చల్లటి నీటిలో శిరస్సును కడుగుకొనవలెను.
2. కొంత చల్లటి నీటిని త్రాగవలెను.
3. చన్నీటి స్నానము చేయవలెను.
4. కొంత దూరము నడువవలెను.
5. కొద్ది సేపు శ్వాస, ప్రశ్వాసలను శీఘ్రముగ గైకొనవలెను.
6. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమును దేనినైనను చదువవలెను.
7. ప్రపంచము యొక్క అనిత్యత్వమును, అసారత్వమును చింతనచేసి, నశ్వరమగు శరీరము యెడల విరాగభావమును గలిగియుండవలెను.
8. భగవంతుని భక్తిపూర్వకముగ ధ్యానించవలెను స్మరించవలెను.

ఇట్టి ఉపాయములను అవలంబించుటచే నిక్కముగ కామవికారములు వలాయనము చిత్తగించగలవు.

చెడ్డ తలంపులు 'వచ్చీరాక మునుపే' వానిని బయటకు గెంటి వేయవలెను. కామసంకల్పములు మనస్సను భవనమందు ప్రవేశించకుండ మూడవలెను. ఒకవేళ అవి ప్రవేశించినచో అవి వెనువెంటనే స్థూలశరీరముపై కూడ వాని ప్రభావమును కలుగజేసి ఇంద్రియములచే చేయరాని పనులను చేయించును. చెడ్డ సంకల్పములు మనస్సునందు ప్రవేశించి బలపడిన మీదట వానిని తొలగించుట చాలకష్టము. కావున మనుజుడు జాగరూకుడై సంకల్పముల రాకను వేయి కళ్ళతో కనిపెట్టుచు వానికి మానసక్షేత్రమున ప్రవేశము లేకనే యుండునట్లు చేయవలెను. గీతయందు భగవానుడు రెండవ అధ్యాయమందు---

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః సంగస్తేషూజాయతే ।
సంగత్సంజాయతే కామః కామాత్క్రోధోభిజాయతే ॥

మున్నగు శ్లోకముద్వారా మొట్టమొదట సంకల్పమెట్లు మనస్సునందు ప్రవే

శించునో, అది యెట్లు కామమును, తదుపరి క్రోధమును జనింపచేయునో, తుదకు మానవుని పతనమున కదియెట్లు కారణభూతమగునో స్పష్టముగ తెలిపియుండెను. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య రక్షణము గావింపదలంచువాడు మలిన సంకల్పము లెల్వియు దరికి జేరకుండ జాగ్రతగ వ్యవహరించవలెను.

బ్రహ్మచారి సాంగత్య విషయమందును బహు జాగరూకుడై యుండవలెను. మహనీయుల సాంగత్యమందు మనస్సు పవిత్రతను, ప్రశాంతిని దైవ భావమును పొందుచుండును. కాముకుల సాంగత్యమందు కామ వికారములను, అశాంతిని పొందుచుండును. బ్రహ్మచర్యమును అవలంబించదలంచువారు నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, రామాయణము, భారత భాగవతాది గ్రంథములు శ్రీ శంకరాచార్యులు మొదలైన అనుభవజ్ఞులైన మహనీయులు వ్రాసిన పుస్తకములు-వీనిని మాత్రమే చదువలయును. శృంగారరస ప్రధానములగు నవలలు, నాటకములు, ఇతరములైన కామోద్దీపక గ్రంథములు చదువరాదు.

అభ్యున్నతిని కాంక్షించు మానవుడు మొట్ట మొదట తన దృష్టిని మార్చుకొనవలెను. మలిన దృష్టిని పారద్రోలి పవిత్ర దృష్టిని అవలంబించవలెను.

ఒకే స్త్రీ

భర్తకు భార్యాగా కనుపించును
తండ్రికి కొమార్తెగా కనుపించును
కుమారునకు తల్లిగా కనుపించును
విరోధికి శత్రువుగా కనుపించును
పులికి ఆహారముగా కనుపించును
వివేకవంతునికి రక్తమాంసపు బొమ్మగా కనుపించును
వైశేషికునకు అణువుల సంఘాతముగ కనుపించును
కాముకునకు విలాస వస్తువుగ కనుపించును
జ్ఞానికి సచ్చిదానంద పరమాత్మగా కనుపించును

ఎవరెవరి దృష్టి, ఎవరెవరి భావము ఎట్లుండునో, ఆ వస్తువు ఆయా విధముగ కానుపించును. కాబట్టి దృష్టిని మార్చుకొనవలెను. కామ దృష్టిని వదలి, దైవదృష్టిని, పవిత్రదృష్టిని అలవఱచుకొనవలెను. అపుడు ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మమయముగ కనుపించును. కనుకనే పెద్దలు-----

దృష్టిం జ్ఞానమయీం కృత్వా పశ్యేద్బ్రహ్మమయం జగత్ । దృష్టిని బాగుచేసికొని అంతయు దైవ మయముగ చూచులాగున సెలవిచ్చిరి. ఇట్టి పద్ధతిచే బ్రహ్మచర్యము చక్కగ సాధింపబడగలదు. మనుజుడు నిర్వికారుడై మెలగగలడు.

ప్రపంచమున మానవునకు అనేక వాంఛలు కలవు. గృహము కావలెనను వాంఛ, ధనము కావలెనను వాంఛ, కీర్తిని పొందవలెనను వాంఛ మొదలైనవి ఎన్నియో కలవు. కాని కామ వాంఛ, వానియన్నిటిలోను మహా ప్రబలమైయున్నది. అట్టి బలవత్తరమైన శక్తిని ఎదుర్కొనుటకు, బ్రహ్మచర్యము పరిరక్షించుకొనుటకు ఎంతయో వివేకము, వైరాగ్యము, దైవభక్తి, సచ్చరిత్ర, ధీరత్వము అవసరములై యున్నవి. జన్మాంతరకామ వాసనలకు బ్రహ్మచర్య సంబంధమైన ఇహ జన్మ పవిత్రయత్నములకు, పవిత్ర సంస్కారములకు పవిత్ర భావములకు గొప్ప సంగ్రామము ప్రారంభదశలో బ్రహ్మచారియందు జరుగు చుండును. ధీరుడగువాడు తన దక్షతచే, వివేక విచారణలచే పూర్వ జన్మార్జిత కామ సంకల్పములను, వాసన లను జయించి బ్రహ్మచర్య పథమున అచంచలుడై పురోగమించుచు అఖండ బ్రహ్మచర్యమను లక్ష్యసిద్ధిని బడసి పరమానందమును బడయుచున్నాడు. అదియే మానవ జీవిత చరమలక్ష్యము. విజ్ఞులగువారు తమ ప్రయత్నాతిశయములచే అట్టి లక్ష్యమును సాక్షాత్కరించుకొని జన్మసార్థకత నొందుదురు గాక!

కామ భావన ఒక మానసిక కల్పనయే యగును. దేహరచనను గూర్చి బాగుగ వివేచించి చూచినచో ఇక ఒక వ్యక్తిపై ఆమెగాని, అతడుగాని ఎంత సౌందర్యవంతుడై యున్నను-కామ వికారములు ఎట్లు కలుగగలవు? శరీరము దేనిచే ఏర్పడినది? పంచభూతములచే అనగా మట్టి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము-అను వీనిచే. వీనిలో కామమును రేకెత్తించునది యేమికలదు? కాబట్టి కామ భావనకు కారణము విచారణలేమియే యగును. అజ్ఞానమే, అవివేకమే యగును. వస్తుతత్త్వమును చక్కగ విచారించి కామమను పెనుభూతమును హృదయ కుహరమునుండి వెంటనే పారద్రోలవలెను.

(1.) దేహమేమియు తానుకాదన్నా
రక్తమాంసపు బొమ్మయె యది తెలిసికోరన్నా
చేతనంబగు తాను ఎటుల

జడము అయిన దేహమగును?
మాయ యొక్క మోపెఱిగి
జాగరూకత కలిగియుండుము ॥త॥

(2) తనువు జూచి మురిసిపోకన్నా
మట్టిబొమ్మది అందమేమియులేదు లేదన్నా
అందమైన ఆత్మవదలి
నింద్యమైన మేను నేనని
తలపువీడి శాశ్వతంబగు
సచ్చిదాత్మను స్మరణచేయుము ॥త॥

కామాదులు దొంగలు. జీవుడు అజాగ్రతగనున్నపుడు వారులోన ప్రవేశించి, వివేకమను రత్నమపహరించి జీవుని బాధించుచున్నారు.

కామాదిచోరులను హృదయ గుహనుండి తరిమివైచి జ్ఞాన రత్నమును కాపాడుకొనవలసినదిగా పెద్దలు ప్రబోధించుచున్నారు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పరిరక్షణమను దృఢనిశ్చయము గల్గి కామాదులను బయటకు పారద్రోలి దేహాభిమానమును వదలి జనులు తమ స్వస్వరూపమగు ఆత్మయందు స్థితిగల్గి పరమశాంతి, సౌఖ్యమును బడయుదురుగాక!

నవ విధభక్తిని బాగుగ అభ్యసించుటచేతను గూడ మనుజుడు దైవమందు నిష్ఠగలవాడై కామాది వికారములను జయిపగలడు. శ్రవణము, కీర్తనము, స్మరణము, వందనము, అర్చనము, పాదసేవనము, సఖ్యము, దాస్యము, ఆత్మ నివేదనము-అను తొమ్మిది విధములైన భక్తి విధానములు శాస్త్రములందు పేర్కొనబడినవి. వానిని చక్కగ అభ్యసించుటవలన భగవంతునిపై అకుంఠిత భక్తి ఏర్పడి కామాది మానసిక దుర్వృత్తులు పలాయనములై పోగలవు. కావున బ్రహ్మచర్య సాధనయందు ఈ భక్తి మార్గము కూడ లెస్సగ ఉపకరించుచున్నది.

ప్రణవమంత్రమును అనగా ఓంకారమును భక్తి పూర్వకముగా భావయుక్తముగా జపించుటచే మనస్సు లక్ష్యమగు ఆత్మయందు బ్రహ్మమందు నిలుకడ కలిగి పవిత్రముగ వెలయుచు కామాది దోషములను దరికిరానీయ కుండును. ఆత్మయందు ఏ దోషమున్నులేదు. అది అతి శుద్ధమైనది పవిత్రమైనది.

కామాదులు దానియందు లేనేలేవు కాబట్టి మనుజుడు తన స్వస్వరూపమగు అట్టి పరిశుద్ధాత్మయందు మనస్సును నిలిపి 'నేను శుద్ధ ఆత్మ స్వరూపుడను, పరమ పవిత్రుడను, స్త్రీ పురుష భేదమేమియు లేని నిష్కళంగ ఆత్మను, కామము ఒక మానసిక వికారము. నేనో ఆ వికారమునకు సాక్షిని, నేను అసంగుడను.' అని నిరంతరము భావించుచుండినచో అచిరకాలములోనే అతనియందు దృశ్య సంబంధ వికారములన్నియు తొలగిపోవ అతడు అఖండ బ్రహ్మచర్యమును సాధింపగల్గును.

అనేక జన్మార్జిత వాసనలు మనస్సునందు తిష్ఠవేసికొని యుండుటవలన మనుజుడు విషయములపైకి పరుగిడుచున్నాడు. అవిద్యా ప్రభావముచే చెడును మంచిగ తలంచి దాని నవలంబించుచు అధః పతనము నొందుచున్నాడు.

జీవునకు అవిద్యా ప్రభావముచే, మాయా మోహముచే అనిత్యమైనది నిత్యముగను, అపవిత్రమైనది పవిత్రముగను, దుఃఖభూయిష్ఠమైనది సుఖవంత ముగను, అనాత్మరూపమైనది ఆత్మగను గోచరించుచున్నది. దానివలన అతడు నికృష్టమైన దానినే వెంటాడుచు అమూల్యమైన మానవ జీవితమును దురుప యోగమొనర్చుకొనుచున్నాడు. కాబట్టి వివేకముతో బాగుగ యోచించి చెడ్డను చెడ్డగ నిశ్చయించి హృదయమందు దానికి చోటీయక మంచినే గ్రహించుచు పవిత్రతను చేకూర్చుకొనవలెను. చెడ్డభావనలు వచ్చినపుడు మంచి భావనలచే వానిని అణగద్రొక్కి వేయవలెను. బ్రహ్మచర్య సాధనకు ఇది యొక చక్కటి ఉపాయము.

కామ భావన కలుగనంతవఱకే మనుజుని విద్యగాని, తపస్సుగాని, శోభించును. అది కలిగినచో అవియన్నియులోపించును. వివేకజ్ఞానము సన్నగిల్లును.

కామ బన్ధనమేవేదం నాన్యదస్తీహ బన్ధనమ్ ।
కామ బన్ధన ముక్తోహి నేహ భూయోఽభిజాయతే ॥

ఈ ప్రపంచమున కామ బంధనమే వాస్తవమగు సంసార బంధనము. దానినుండి విముక్తుడైనవాడు జన్మ రాహిత్యమును పొందును-అని శ్రీ వ్యాసభగవానుడు తెలిపియుండెను. కావున సాధనాతిశయముచే అట్టి మహా బంధమునుండి విముక్తుడగుటకై జీవుడు ప్రయత్నమును సాగించవలెను.

ఇన్ధనేన యథా వహ్నిర్వర్ధతే హ్యుత్తరోత్తరమ్ ।
భోగేన కామరూపాగ్నిః వర్ధతే ఉత్తరోత్తరం ॥

కట్టెలచే అగ్ని వృద్ధియగునట్లు భోగములచే కామాగ్ని రెప్పగ ప్రజ్వలించును. కావున భోగరాహిత్యముచే అద్దానిని చల్లార్చివేయవలెను.

అరిషడ్వర్గములో కామము మహాబలీయమైనదని ఇదివరలో తెలిపియు న్నాము. వేగముగ ప్రవహించు నదీ జలము తీరమున నున్న వృక్షాదులను పెకలించి పారవేయునట్లు కామోద్రేకము, కామవేగము మనుజుని వివేకమును, జ్ఞాపకశక్తి మున్నగువానిని ధ్వంసమొనర్చి పారవేయును. కనుకనే కామమునకు, క్రోధమునకు 'వేగము' అను పదమును గీతాచార్యుడు జోడించుటకు కారణము. కామాదుల ఆ వేగమును అరికట్ట గలవాడే లోకమున పరిపూర్ణ సుఖమును పొందగలడనియు గీత యందు పేర్కొనబడెను. అట్టి వారికి మోక్షము కరతలామలకమైయుండుననియు తెలుపబడెను---

మోక్షాపేక్ష కలవాడు కామాదులను, విషయభోగములు ఏల పరిత్యజించ వలెను, అని ప్రశ్నించినపుడు ఆ విషయాదులందు గల సుఖము అల్పమని, పైపెచ్చు దుఃఖమిశ్రితమని, దైవధ్యానాదుల కవి మహాప్రతిబంధకములని, పూర్ణ సౌఖ్యమును (అపరిచ్ఛిన్న ఆత్మానందమును) పొందుట కవి ప్రతిబంధకములుగ నుండుననియు చెప్పవలసియున్నది. కనుకనే బుద్ధుడు మొదలైన మహనీయులు ఆత్మానుభూతి కొఱకై రాజ్యవైభవములను, ప్రాపంచిక సుఖములను గూడ తృణము వలె పరిత్యజించి వేసిరి.

దృశ్య పదార్థములవలన కలుగు సుఖమునకు, ఆత్మసుఖమునకు చాల వ్యత్యాసము కలదు. ప్రాపంచిక సుఖము త్రెంపు గలిగినది. ఆశను పెంచి, కర్మను పెంచి, జన్మలను పెంచి సంసారమను ఊబిలో పడవేయునది. కొద్ది సుఖము కొండంత దుఃఖము కలది. ఎంత అనుభవించినను తృపిలేనిది, కోరికలను పెంచునది. ప్రతి బింబరూపమైనది. జడమైనది. కాని ఆత్మసుఖమో త్రెంపులేనిది. సంసార దుఃఖమును, జనన మరణాదులను అంత మొనర్చు నది, దుఃఖరహితమైనది. అవిచ్ఛిన్నమైనది. పూర్ణతృప్తిని కలుగజేయునది. బింబరూపమైనది. చైతన్యవంతమైనది. కావున విజ్ఞుడగువాడు అల్పములగు దృశ్యవస్తు విలాసములకు లోబడక వానిచే ఆకర్షింపబడక కామాది వికారములను

దరికి చేర్చక, బ్రహ్మచర్య దీక్ష కలవాడై నిర్వికల్పమగు ఆత్మానందానుభూతికై అనవరతము యత్నించుచుండవలెను.

వాస్తవ సుఖమొకింతైనను ఈ ముల్లోకములందును గలదాయని ప్రశ్నించిన, లేదనియే చెప్పవలసివచ్చును. ఏలయనగా, రాజ్యాధిపత్యమును బొందియు మనుజుడింకను కోరుచునేయున్నాడు. సమస్త సుఖమున్ను చిదాత్మయందే కలదు. కాని జనులద్దానిని అనుభవించుట లేదే! ఆశ్చర్యము! అట్టి అపరిచ్ఛిన్నమగు ఆత్మ పదమును త్యజించి పరిచ్ఛిన్నమగు సంసారపదమును అజ్ఞుడే కోరుకొనును గాని జ్ఞాని కాదు. ఉత్తమఫలయుక్తములగు ద్రాక్షాదిలతలను వదిలివైచి కంటకముల వైపునకు పరువిడునది ఒంటెయే కాని మఱే జంతువు కాదు కదా? ఈ దృశ్యపదార్థములు జీవునకు వివిధ వికారములను గలుగజేయునవియైయున్నవి. దూరమున నుండి చూచినచో పర్వతశిలలు రమణీయములుగ గన్పట్టినట్లును, కాని, సమీపించిన అరణ్యములుగ కానుపించునట్లును, ఈ ప్రాపంచిక పదార్థములున్ను విచారింపని కారణముచే పైకి రమణీయములుగ తోచినను, వాస్తవముగ అట రమణీయత్వము గాని, నిరతిశయ సుఖముగాని లేదు.

పర్యాలోచించి చూచినచో పాతాళమున, భూతలమున, స్వర్గమున అజ్ఞానులచే సారములని తలంపబడుచున్న స్త్రీ, రత్న, శిలాది భోగ్యపదార్థములెవ్వికలవో, అవియన్నియు కాలము (మృత్యువు) చే శీఘ్రముగ మ్రింగి వేయబడి అల్పకాలముననే నశించుచున్నవి. ఈ ఛత్రచామరాది పంపలరాజ్యాది పదార్థములెవ్వి కానిపించుచున్నవో, అవియన్నియు స్వప్నరూపములే యగుచు, మూడు నాళ్ళ ముచ్చటలుగా పరిణమించుచున్నవి. భూమియో మృత్తికామయము; వృక్షములా కాష్ఠమయములు; దేహములా మాంసమయములు; క్రింద చూతమా భూమి; పైన ఆకాశము, ఇక ఈ ప్రపంచమున సుఖమును గలిగించు అపూర్వ వస్తువేమి కలదు? ఏమియును లేదు.

అన్నపానాఙ్గనా సఙ్గాదృతే నాస్తీహ కించన ।
శుభమస్త్వీతి సంవాదీ మహాన్కిమివ వాఞ్ఛతు ॥ (వసిష్ఠగీత-స్థితి)

ఈ ప్రపంచమున (జిహ్వ, ఉపస్థాదీంద్రియ విషయములగు) అన్నపాన, స్త్రీ సంగాది విషయములు తప్ప అన్యమగు శుభ పురుషార్థ మెద్దియును లేదని

శ్రుతి, స్మృతి, ఆప్తోపదేశ, స్వానుభవాదుల ద్వారా నిశ్చయించిన వివేకియగు మహాత్ముడు ఇక ఆ భోగములందు దేనిని వాంఛించును?

సర్వత్ర పఞ్చభూతాని షష్ఠం కించిన్న విద్యతే ।
పాతాలే భూతలే స్వర్గే రతిమేతు క్వ ధీరధీః ॥ (వసిష్ఠగీత-స్థితి)

పాతాళమునగాని, భూతలమునగాని, స్వర్గమునగాని అంతయు పంచభూతములే కాని ఆఱవ వస్తు వేదియునులేదు. అట్టిచో ధీరబుద్ధి కలిగిన మనుజుడు ఇక ప్రాపంచిక వస్తువులలో దేనియందు ప్రీతిగొనును?

అధివ్యాధిపరీతాయ ప్రాతర్వాఽద్య వినాశినే ।
ప్రయతన్తే శరీరాయ హితమజ్ఞాస్తు నాత్మనే ॥ (వసిష్ఠగీత-స్థితి)

శారీరక మానసిక వ్యాధులచే పరిపూర్ణమైనదియు, నేడో రేపో నశించిపోవునదియు నగు ఈ శరీరము యొక్క హితము కొఱకే అజ్ఞాని మహా ప్రయత్నము సలుపుచున్నాడు. కాని శాశ్వతమగు ఆత్మకొఱకు గాదు! మఱియు అకస్మాత్తుగ జారిపడినట్టి ఒక్క తేనె బొట్టును నాకి గాడిద మరల దాని కొఱకే తల పైకెత్తి ఆశతో జూచుచుండునట్లు మనస్సును స్వసంకల్పిత విషయము యొక్క ఆనందలేశమనుభవించి మరల దానికొఱకే తలెత్తి ఆశతో జూచుచున్నది. కావున--

ధీరోఽప్యతిబహుజ్ఞోఽపి కులజోఽపి మహానపి ।
తృష్ణయా బధ్యతే జన్తుః సింహః శృఙ్ఖలయా యథా ॥
(వసిష్ఠగీత-స్థితి)

"ఎంతటి ధీరుడైనను, మహాపండితుడైనను, గొప్ప కులమందు జన్మించిన వాడైనను, ఎంత గొప్ప వాడైనను- గొలుసుచే సింహము వలె-దృశ్య పదార్థములం గూర్చిన ఆశచే జీవుడు బంధింపబడుచున్నాడు." అట్టి ఆశచే వివశుడై దేహాభిమానియగు పురుషుడు రక్త మాంసముల బొమ్మను 'ఇది సుందర స్త్రీ' యని తలంచి ఆ యెముకల గూడును మహా ప్రీతితో కౌగలించుకొనుచున్నాడు. మోహము యొక్క విలాస మిట్లే యుండును. "కావున విజ్ఞుడగువాడు ప్రపంచము యొక్క సారా సారములను బాగుగ వివేచించి దృశ్యపదార్థముల యెడల కోరికను, భోగముల యెడల ఆశను పూర్ణముగ విడనాడ వలయును. అట్లు దానిని విడిచి పెట్టుటయే సమస్త శాస్త్రముల బోధయొక్క సారమని

గ్రహింపవలెను.

భోగములయెడల గల వాంఛయే బంధము. అట్టి వాంఛను త్యజించుటయే మోక్షము. భోగాదులను ఆశ్రయింపని మనస్సు పంజరము నుండి పక్షివలె సంసార మోహము నుండి లెస్సగ బయల్వెడలి పోవును. ఎవనికి విషయభోగములు రుచింపకుండునో, అతనికి మోక్షమను శ్రేయము ఎదుటనే యున్నదగును ఏలయనగా అంధకారరూపమగు భోగాసక్తి నశింప ఇక మోక్షమునకు వేఱు ప్రతిబంధమేమియును లేదు. కైవల్య ప్రాప్తికి ఇది యొకటియే ముఖ్యమైన ఉపాయమని శ్రీ వసిష్ఠు లీ ప్రకారముగ శ్రీ రామచంద్రునకుద్బోధించిరి--

కిమన్యైః శాస్త్రసందర్భైః క్రియతామిద మేవ తు ।
యద్యత్స్వాద్విహ తత్సర్వం దృశ్యతాం విషవహ్నివత్ ॥

(వసిష్ఠగీత-స్థితి)

"ఓ రామచంద్రా! ఇతరములగు శాస్త్ర సందర్భములతో ఏమి ప్రయోజనము? ఈ ఒక్క ఉపాయమును ఆచరించిన చాలును- ఈ ప్రపంచమున ఏదేది రుచికరముగ తోచునో దానినంతను విషమువలెను, అగ్నివలెను పరిత్యజించి వేయుము" -- విషయ భోగముల యెడల మనుజున కొకింతేని అప్రీతి (వైరాగ్యము) జనించినచో అత్తఱి ఆతడు ఉన్నత పదమును పొందెననియే శ్రుతులు పలుకుచున్నవి.

'మానవ జీవితము అతి స్వల్పము. ఒకవేళ నూఱు సంవత్సరముల ఆయుర్దాయము అనుకొనినప్పటికిని అయ్యది అనంతకాలము యొక్క అతి స్వల్ప కాలమందును 'ఈ దేహమే నేను' అని అభిమానము గలిగి భోగాదులవైపునకు పరువిడుట చాల విడ్డూరముగ నున్నది. తమ దేహమే ఆత్మగా తలంచు స్వభావము గల వారు కామభోగోములను అల్ప పదార్థముల ననుభవించుచు ఈ సంసారారణ్యమున విహరించుచున్నారు.'

మహా నికృష్టములును, అది మధ్యాంతములందును పేలవములు నగు భోగములందెవరు లోకమున పశుపక్ష్యాదులవలెను, మూఢుల వలెను విశ్వాసము గలిగియుందురో, అట్టి మనుష్యుల జీవితము వ్యర్థమేయగునని శ్రీ వసిష్ఠులు పదే పదే హెచ్చరించియుండిరి. ఈ ప్రపంచమున అత్యంత

రమణీయములైనట్టియు, అత్యంత స్థిరములైనట్టియు పదార్థములున్నప్పటికిని వాని యన్నింటియొక్క పర్యవసానము (ఆర్జన, రక్షణ, వియోగాదులవలన) దుఃఖమే అయియున్నది. కావున విజ్ఞులగువారు ఆ భోగ్యపదార్థములయొక్క పూర్వాపరములను బాగుగ విచారించి (ఆత్మోపలబ్ధికై)వాని యెడల విరక్తి గలిగియుండుచున్నారు.

జగత్తు సత్యమను భావము దృఢపడుటవలన భోగోత్సాహసహితమగు ఆశచే బాహ్య విషయముపైకి పరుగిడుటయేది కలదో అదియే బంధమనియు, సంసారశృంఖలమనియు పెద్దలు వచించిరి. ఏలయనిన, దానివలన జీవునకెన్నటికిని శాంతి కలుగదు. దృశ్యపదార్థముల యెడల ఆశను త్యజించుటయే శాంతికి ఉపాయము కాని విషయ సంపాదనము ద్వారా దానిని అభివృద్ధి పఱచుటకాదు. కనుకనే భోగాశా యుక్తుడగు మనుజునకును, పశువునకును భేదములేదని శ్రీ వసిష్ఠులవారిట్లు తెలిపిరి---

కిం కిల స్ఫారమనసాం పశూనాం చ విశేషణమ్ ।
కృష్యన్తే పశవో రజ్జ్వా మనసా మూఢచేతసః ॥ (వసిష్ఠగీత-ఉపశమ)

అనగా, దృశ్య విషయములందు విస్తరింపబడిన మనస్సుగల వారికిని, పశువులకును ఏమి భేదముగలదు? పశువులు ముక్కు త్రాటిచే ఈడ్వబడుచున్నవి. మూఢ చిత్తులు మనస్సుచే నీడ్వబడుచున్నారు. జడమగు మనస్సు ఎంతకాలము వఱకు గోతియందు తాబేలువలె దుర్వాసనలందు లీనమై భోగప్రాప్తికిద్వారభూతములగు ఇంద్రియములద్వారా విషయములందు ప్రవర్తించుచు విమూఢమై, ఆత్మ విచారణను మఱచియుండునో, అంతకాలము వఱకును సంసారమను అంధకారము చంద్ర, అగ్న్యాది సహితమగు ద్వాదశ సూర్యులచే గూడ ఒకింతైనను ఛేదింపబడజాలకుండునని అమ్మునీంద్రుడు శ్రీరామచంద్రునితో ఘంటాపథముగ వాక్రుచ్చియుండెను. ప్రాపంచిక సుఖమే గొప్పదని తలంచు అజ్ఞానులకు శ్రీ వసిష్ఠులీ క్రింది చక్కని సలహా నిచ్చియున్నారు. 'ఓ జీవులారా! ఈ చంచల సంసార సుఖమును, ఉపశమ (ఆత్మ) సుఖమును రెండిటిని త్రాసునందుపెట్టి తూచి ఏది సారవంతమై నదో బాగుగ పరీక్షించి చూచి, ఉత్తమమైన దానిని ఆశ్రయింపుడు. కల్పిత సౌఖ్యము, ప్రతిబింబ సుఖము, ప్రాతిభాసిక ఆనందము ఎంత గొప్పదైనను, స్వప్న పదార్థమువలె దానికి విలువలేదు; అస్తిత్వము లేదు, శాశ్వతమై, సత్యమై,

బింబభూతమైనట్టి ఆత్మానందమే బ్రహ్మానందమే ముల్లోకములందు సారభూతమైన వస్తువని శాస్త్ర ప్రమాణములచే, గురువాక్యములచే స్వానుభవముచే విస్పష్టముగ నెఱుగబడుచున్నది. కావున విజ్ఞులు దానినే ఆశ్రయింతురు.

ఈ ప్రకారముగ ప్రాజ్ఞుడగువాడు విషయములయొక్క దోషములను, భోగాదులయొక్క నీరసత్వమును చక్కగ విచారించి, గొప్ప పట్టుదలతో, పురుష ప్రయత్నముతో - ఆత్మ శ్రేయమను ద్వారమును మూసివేయుటయందు గడియల వంటివగు - భోగములను దూరముగ తొలగించి వేసి బ్రహ్మచర్యమును నిర్దుష్టముగ శీలించవలెను.

"దన్తైర్దన్తాన్ప్రసంపీడ్య భోగేష్వరతిమాహరేత్"

పండ్లతో పండ్లను గట్టిగ కొఱికి (పట్టుదలతో) ఏవిధముగనైనను ఈ భోగవిరక్తిని సంపాదించవలెను. ఏలయనగా- కట్టెలచే అగ్ని వృద్ధియగునట్లు విషయచింతనచే దుఃఖము వృద్ధినొందును. కట్టెలు లేకున్న అగ్ని తనంతటనదియే నశించునట్లు, విషయచింతన లేకున్న దుఃఖము స్వయముగనే నశించును. సమస్త విషయముల యెడల సర్వథా ఏ విధమైన కోరిక లేకుండుటయే మనస్సును జయించుటకు, దుఃఖనివారణకు ఉపాయమైయున్నది. బాగుగ మదించియున్న స్వమనంబను మదగజము ఈ యుపాయముచే అతి శీఘ్రముగ అణగద్రొక్కివేయబడును. దుఃఖము అంతమగును. ఈ రీతిగ వైరాగ్యము నభ్యసించు వానినుండి - సింహము నుండి - లేడివలె-మాయ పారిపోవును. పరమశాంతి లభించును. ఎచ్చోట ముల్లోకములందలి ఐశ్వర్యములన్నియును గూడ తృణమువలె నుపకరింపకుండునో, అట్టి సర్వోత్తమమగు పరమశాంతి జీవునకు ఇట్టి ఆశారాహిత్యము వలననే లభించును.

చిచ్చేత్య కలనా బన్ధస్తన్ముక్తిర్ముక్తిరుచ్యతే ।

చిదచేత్యాఖిలాత్మేతి సర్వ సిద్ధాన్త సంగ్రహః ॥ (వసిష్ఠగీత-ఉపశమ) అనగా, చైతన్యము యొక్క విషయాకార (దృశ్య) కల్పనయే బంధము. అట్టి (విషయాకార) కల్పన లేకుండుటయే ముక్తి. సిద్ధాంతముల యొక్క సార సంగ్రహము.

అజ్ఞాని మాయకు, ప్రకృతికి లోబడి దృశ్య పదార్థములనే సత్యముగ నమ్మి విషయానందమునే తన జీవిత లక్ష్యముగ నొనర్చుకొనుచున్నాడు. బాగుగ విచా

రించి చూచినచో ఆ విషయములందలి సుఖము కేవలము మనఃకల్పితముగనే తేలుచున్నది.

భోగము వాస్తవముగ భోగము కాదు. అది రోగమును శమింపజేయుటకు గావించు కార్యము మాత్రమే. ఎట్లనిన 'దప్పిక' అను రోగము వచ్చినపుడు చల్లటి పానీయములు సోడా, లైమ్‌జ్యూస్, క్రష్, ఇత్యాది పదార్థములను త్రాగి ఆ రోగమును మనుజుడు తొలగించుకొనుచున్నాడు. అట్టిచో ఆ పదార్థములు ఔషధములే యగును గాని భోగ్యవస్తువు లెట్లగును? అదే విధముగ ఆకలి అను రోగము తగుల్కొనునపుడు అన్నము, కూరలు, పిండి వంటలు మున్నగు వస్తువులను సేవించి ఆ రోగమును తొలగించుకొనుచున్నాడు. కావున అన్నము, ఫలహారములు మున్నగునవి మందులే యగును. అట్లే కామాగ్ని యను జ్వరము రగుల్కొనునపుడు శృంగార చేష్టలను ఔషధము సేవించి దానిని శమింపజేసికొనుచున్నాడు. కాబట్టి మనుజుడు తాను గొప్పగ తలంచునట్టి ఆయా భోగములన్నియు రోగ నివారణకృత్యములే యగుచున్నవి.

వ్యాధి ప్రతీకార చర్యనే సుఖమని తలంచి మానవుడు భ్రమించుచున్నాడు. వాస్తవముగ అది సుఖముకాదు. ఆభాస సుఖమే యగును. వాస్తవ సుఖము భగవంతుని పాదపద్మములను సేవించుటయందే కలదు. యోగమునందే కలదు. హృదయమందు వెలుగొందుచున్న పరమాత్మను భజించుట యందే కలదు. 'సుఖమక్షయమశ్నుతే' అని భగవానుడు తెలిపినట్లు అట్టి పరమాత్మను ఆశ్రయించినవారు అక్షయ సుఖమును పొందుచున్నారు. కనుకనే శ్రీ కృష్ణ మూర్తి గీతయందు 'మయ్యాసక్తమనాః' - నాయందే ఆసక్తిగల మనస్సుకలవాడై యుండుము. 'మదాశ్రయః' - నన్నే ఆశ్రయింపుము; 'మామేవ యే ప్రపద్యన్తే మాయా మేతాం తరన్తితే' - నన్ను ఎవరు శరణు బొందుదురో, వారే మాయను దాటగలరు - అని ఈ ప్రకారముగ మరల మరల నొక్కి చెప్పుటకు కారణము. కాబట్టి ప్రాపంచిక విషయ విలాసములపైకి మనస్సును పోనీయక, అరికట్టి, శాశ్వతమగు ఆత్మ వైపునకు అద్దానిని మరల్చవలెను. ఇదియే యోగము.

శివాలయములో నందికేశ్వరుడు విష్ణ్వాలయములలో గరుత్మంతుడు, రామాలయములలో హనుమంతుడు ఏ ప్రకారముగ దైవసమ్ముఖమున ఆసీ

నురై యుందురో గమనించదగియున్నది. వారి ముఖములు భగవంతునకు నేరులో నుండును. అనగా దృశ్య విముఖత్వము, దైవ సుముఖత్వము వారి వైఖరిలో దృగ్గోచరమగుచుండును. వారి ముఖ పద్మముల యందు భక్తిప్రవత్తులు, వినయ విధేయతలు, ఆధ్యాత్మిక తన్మయత్వము ఉట్టి పడుచుండును. ఆ విధముగ వారు కూర్చుండి సర్వ జనులకును ఈ ప్రకారముగ చక్కటి బోధయొనర్చుచున్నారు - "ఓ జీవులారా! సత్యవస్తువు నాశ్రయింపుడు. క్షణిక జీవితమును ఇంద్రియార్థముల ననుభవించుట యందే వ్యర్థము చేయక, శాశ్వత సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మము నవలోకించుట యందు వినియోగించి ధన్యులు కండు. ఎండమావుల కొఱకై పరుగెత్తకుడు. ఊర్ధ్వ దృష్టి కలిగియుండుడు. దైవదృష్టి నవలంబింపుడు" అట్టి బ్రహ్మమును, దైవమును ఆశ్రయించువారు, ధ్యానించువారు జీవితమున కృతార్థతను బడయగలరు. స్వల్పవస్తువుల నాశించువారు, స్వల్పసుఖములను వెన్నంటువారు తుదకు పశ్చాత్తాప పడవలసివచ్చును.

కావున చంచల సుఖముల యందు జీవితమును ధారవోయక, నిరతిశయాత్మానందమునే గ్రోలుటకు జనులు యత్నించవలెను. "ఓ దేవా! 'అసతో మా సద్గమయ' - అసద్వస్తువు నుండి సద్వస్తువునకు గొనిపొమ్ము, 'తమసో మా జ్యోతిర్గమయ' - అజ్ఞానము నుండి జ్ఞానములోనికి తీసికొనిపొమ్ము. 'మృత్యోర్మా అమృతం గమయ' - మృత్యువు నుండి అమృతత్వ స్థితిని పొందింపజేయుము" - అని భగవానుని ప్రార్థించవలెను. ఇట్టి భగవదాశ్రయముచే అచిరకాలములోనే జీవుడు పరమశాంతిని, జీవన్ముక్తిని తప్పక బడయగలడు. భోగమును తిరస్కరించి యోగమును ఆశ్రయించుట వలన మహోన్నత సద్గతిని ఆతడు పొందగలడు. కాబట్టి విజ్ఞులగువారు పూర్వాపరములను చక్కగ విచారించి దేనిని గ్రహించవలెనో, దేనిని త్యజించవలెనో బాగుగ నిర్ణయించి బ్రహ్మచర్య సాధనకై వైరాగ్యమును జేపట్టి భోగవిగర్హణత్వ, భగవదాశ్రయత్వములచే పరిపూర్ణాత్మానందమును పొందవలయును.

ఏదైన యొక పదార్థమును మరల మరల యనుభవించినపుడు అది యొక సంస్కార రూపమున చిత్తఫలకమున బాగుగా హత్తించిపోవును. దానినే వాసన యందురు. అది మలినమని, శుద్ధమని రెండు విధములు. అపుడయ్యది ఘనమలినవాసనగా పరిణమిల్లును. అట్టి ఘనవాసన జీవుని యందెంత వఱకుండునో అంతవరకాతనికి జన్మపరంపర తప్పదు. అత్తఱి

వాసన వలన జన్మకలుగుట, జన్మవలన (కర్మ ద్వారా) వాసన దృఢపడుట సంభవించును. క్రమముగ రెండును పరస్పరము వృద్ధియగుచుండును. కనుకనే విషయముల కంటె విషమే శ్రేష్ఠమని పెద్దలు వచించిరి. విషము ఒక దేహమునే హరించును. విషయములో సంస్కారముల ద్వారా అనేక జన్మలను కలుగజేసి అనేక దేహములను హరించును. కాబట్టి వైరాగ్యసాధన ద్వారా జీవుడు అట్టి విషయవాసనను నిర్మూలించుకొని పరమశాంతిని బడయవలెను.

బ్రహ్మచర్యమును సాధింపదలంచువారు విషయసేవనము వలన గలుగు అనర్థములను గూర్చి మరల మరల చింతన చేయుచుండవలెను. పూర్వము యమధర్మరాజు నచికేతునకు ఈ క్రింది విధముగ నుపదేశించెను -

పరాచః కామాననుయన్తి బాలా
స్తేమృత్యోర్యన్తి వితతస్య పాశమ్ ।
అథ ధీరా అమృతత్వం విదిత్వా
ధ్రువ మధ్రువేష్విహ స ప్రార్థయన్తే ॥

అనగా, అవివేకులే తుచ్ఛములగు బాహ్యవిషయములను వెన్నంటుదురు. విశాలమగు మృత్యుపాశమును (జనన మరణ ప్రవాహమును) బొందుదురు. కాని వివేకవంతులగు ధీరులు అమృతపదమగు పరమాత్మను నిత్యస్వరూపునిగ నెఱింగి అనిత్యములగు సాంసారిక పదార్థముల వేనిని గోరకుందురు.

విషయ వ్యామోహజనితమగు మఱియొక అనర్థమును గూడ ముముక్షువు లిచట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. దానిచే భగవద్ధ్యానమున, ఆత్మచింతనమున నిరూ ఏకాగ్రత నుంచుట బహుకష్టము. కనుకనే గీతయందు ఈ విషయమును హెచ్చరిక పించుచు బహుజాగరూకులై వర్తించులాగున భగవంతుడు జనులకు చేసియున్నారు.

భోగ, ఐశ్వర్యములం దాసక్తి గలిగి వానిచే నపహరింపబడిన చిత్తముగలవారలకు ధ్యాన సమాధులందు ఏకాగ్రబుద్ధి కలుగనేరదు. అత్తఱి బుద్ధి చంచలమై యుండును. మఱియు ఏ మనస్సు ఇంద్రియములతో జేరు కొని విషయముల మీదికి పోవునో, అట్టి మనస్సు సముద్రమునందలి ఓడను తుఫాను గాలి ముంచివేయు విధమున బ్రహ్మనిష్ఠుని యొక్క ఆత్మజ్ఞానమును నశింపజేయుచున్నది. అనగా నట్టివాడు సంసార సాగరమున మునిగిపోవును

అనియును శ్రీకృష్ణభగవానులానతిచ్చియున్నారు. కాబట్టి,

తస్మాద్యస్యమహా బాహో నిగృహీతాని సర్వశః ।
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా ॥

ఎవని ఇంద్రియములు మనస్సు ఇంద్రియార్థములగు శబ్దాది విషయము లన్నిటి నుండియు మరలింపబడి నిగ్రహింపబడుచున్నవో, అతని జ్ఞానమే సుప్రతిష్ఠితమై స్థిరమై నిరపాయమై విలసిల్లునని గీతాచార్యులుపదేశించినారు.

అజ్ఞానులే సుఖము బాహ్యమున గలదని తలంచి దానికొఱకై పరువిడుదురు. గాని విజ్ఞులు కాదు.

"ప్రతిబింబితశాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోహవత్"

అను రీతి బాహ్యపదార్థములం దానందమున్నదని యెంచి అద్దానికై దేవులాడువాడు సరోవరజలమందు ప్రతిబింబించిన తీరస్థ వృక్షఫలముల నాస్వాదించి యానందమొందువాని చందనముననే యుండును. యథార్థసుఖము ఆత్మ యందుండ అజ్ఞానవశమున బాహ్యపదార్థమందే సుఖము గలదని తలంచి దాని కొఱకై అహర్నిశములు అన్వేషించుచు కడకు దుఃఖమునే మనుజుడు పొందుచున్నాడు.

ఏదైనా యొక పదార్థము ననుభవింపవలెనని ఆపేక్ష గలిగినపుడు చిత్తము చంచలమగును. ఆ చంచల చిత్తము తత్పదార్థ ప్రాప్తిచే నిశ్చలము కాగా ఆ నిశ్చల చిత్తమున ఆత్మ ప్రతిబింబింప జీవునకు సుఖమనుభూతమగును. దీనిచే సుఖము బాహ్యపదార్థమందు లేదనియు చిత్తముననే కలదనియు, అదియు బింబభూతమగు ఆత్మయొక్క ప్రతిబింబము మాత్రమే యనియు స్పష్టమగు చున్నది. బింబభూతమగు ఆత్మానందమే నిరతిశయమైనది. అక్షయమైనది, అనంతమైనది, ప్రతిబింబానందము క్షణికమైనది. అంతముతో గూడినది. అట్టిచో, శాశ్వతమైనట్టి ఆత్మసుఖమునకై యేల ప్రయత్నింపరాదు? క్షణికమై దుఃఖమిశ్రితమైనట్టి విషయ సుఖమునకై యేల పాట్లుపడవలెను?

పురుషునకు స్త్రీ శరీరము చూచినపుడు కాని, స్త్రీకి పురుషుని చూచిన పుడు కాని మనస్సునందు వికారములు గలిగినచో, కామసంకల్పము లేవైన ఉదయించినచో వెంటనే వివేకమును ఉపయోగించి ఆ శరీరము యొక్క వాస్తవ స్వరూపమెట్టిదో బాగుగ యోచించవలెను. వైద్యులు 'ఎక్స్' కిరణములను (X

rays) శరీరముపై ప్రసరింప జేసినచో పైపైన గల చర్మము, మాంసము ఏమియు గోచరించక లోనగల ఎముకలు మున్నగునవి మాత్రమే ఎట్లు కనుపిం చునో, అట్లే శరీరముపై విజ్ఞాన కిరణములను ప్రసరింపజేసిన, ఒక రూపమగు ఆత్మ (బ్రహ్మము) గోచరించును. తన యందు ప్రకాశించుచున్న దైవమే, దివ్యజ్యోతియే అచట కూడ కానుపించును. ఆ పరమాత్మ 'సూత్రేమణి గణా ఇవ' - అనునట్లు మణిరత్నమాల యందు దారమువలె సమస్త చరాచర ప్రాణికోట్లయందును సమముగ వ్యాపించియున్నాడు. అట్టిచో ఇక ఎవరికి ఎవరి యెడల మోహము జనించగలదు? ఈశావాస్యోపనిషత్తునందు ఈ సత్యమే ఈ క్రింది శ్లోకముద్వారా స్పష్టముగ పేర్కొనబడినది.

యస్మిన్సర్వాణి భూతాని ఆత్మైవాభూద్విజానతః ।
తత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వమనుపశ్యతః ॥

కామ విజయమునకు ఇది యొక చక్కని ఉపాయము.

కామ జయమునకు మఱియొక ఉపాయము శరీరము యొక్క సహజ స్వరూపమును గూర్చి వివేకయుక్తముగ విచారించుట. శరీరము దేనితో చేయబడినది? పంచభూతములతో, మట్టితో, నీటితో, అగ్నితో, వాయువుతో, ఆకాశముతో - ఈ పంచ భూతములను బాగుగా పిసికి శరీరమను బొమ్మను బ్రహ్మదేవుడు నిర్మించెను. కాబట్టి ఇది ఘటమువలె ఒక జడమైన వస్తువే యగును. జడమైన వస్తువుపై కొయ్యతోను, మట్టిగడ్డతోను, సమమైన వస్తు వుపై ఎవరికైన మోహము కలుగునా? కుండపై, కూజాపై ఎవరికైన కామ ముదయించునా? కావున వస్తుస్వరూపమును బాగుగ వివేచించి చూచువారికి ఏ కోశమందును కామవికారములు కలుగనేరవు.

బ్రహ్మచర్య సాధనకు అత్యావశ్యకమైన విషయ వాంఛాదూరీకరణకును భోగవిలాస పరిత్యాగమునకును కామవేగ నిరోధమునకును ఇంద్రియ నిగ్రహము అత్యావశ్యకమై యున్నది.

(1) ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు ।
బుద్ధిం తు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమేవ చ ॥

(2) ఇంద్రియాణి హయానాహుర్విషయాంస్తేషుగోచరాన్ ।
ఆత్మేంద్రియమనోయుక్తం భోక్తేత్యాహుర్మనీషిణః ॥

శరీరము ఒక రథము. ఇంద్రియములు గుఱ్ఱములు, మనస్సు పగ్గము, బుద్ధి సారథి అని ఉపనిషదాదులందు చెప్పబడినది. గుఱ్ఱములు చెడ్డగ నున్నచో 'దుష్టాశ్వా ఇవ సారథేః' అనునట్లు అవి సారథికి ఇబ్బందిని కలుగజేసి రథమును కుమార్గమునకు తీసికొనిపోయి ప్రమాదమునకు గురిచేయును. గుఱ్ఱములు మంచివిగా నున్నచో, సారథి చెప్పినట్లు నడచినచో రథము నిరాటంకముగ, నిర్విఘ్నముగ గమ్యస్థానమును చేరగలదు. అట్లే ఇంద్రియములను గుఱ్ఱములు వశమునందున్నచో జీవుడు మోక్షమను గమ్యస్థానమును నిరాటంకముగ చేరగలడు. కావున ఇంద్రియ నిగ్రహము బ్రహ్మచార్య సాధకునకు చాల ఆవశ్యకమై యున్నది. శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందు ఈ ప్రకారముగ నాక్కివక్కాణించెను-

తస్మాత్త్వ మింద్రియాణ్యాదౌ నియమ్య భరతర్షభ ।
పాప్మానం ప్రజహిహ్యేనం జ్ఞాన విజ్ఞాన నాశనమ్ ॥

'ఓ అర్జునా! నీవు మొట్టమొదట ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, జ్ఞాన విజ్ఞానములను నశింపజేయునవి, పాపభూయిష్ఠమైనవియు అగు కామరూప శత్రువును జయించుము' మొట్టమొదట (ఆదౌ) అని చెప్పినందువలన ఇంద్రియ నిగ్రహము అధ్యాత్మరంగమున ప్రప్రథమ సాధనయని తెలియుచున్నది. కాబట్టి వివేకవంతుడు తన ఇంద్రియముల విషయమై బహుజాగరూకుడుగనుండి వానినెట్లైనను జయించివేయుటకై పూనుకొనవలెను.

ఇంద్రియములు మొత్తము పది. ఐదు కర్మేంద్రియములు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు, వాక్, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలు అనగా వాక్కు, చేతులు, కాళ్ళు, మలమూత్రములకు సంబంధించిన ఇంద్రియములు - అను ఈ ఐదున్ను కర్మేంద్రియములు. త్వక్, చక్షు, శ్రోత్ర, జిహ్వా, ఘ్రాణములు - అనగా చర్మము, నేత్రములు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు - అను ఐదున్ను జ్ఞానేంద్రియములున్ను అయియున్నవి. వీనితో మనస్సును కూడ చేర్చినచో పదునొకండు ఇంద్రియములు కాగలవు. ఈ పదునొకండు ఇంద్రియములను జయించుటయే వాస్తవమైన ఏకాదశీవ్రతము కాగలదు. వీనిలో జిహ్వా, గుహ్యేంద్రియములు రెండును మహా బలవత్తరములైనవి. వానిలో ఒక్కొక్క దానికి రెండేసి కార్యములు ఏర్పడియున్నవి. తక్కిన ఇంద్రియములకు ఒక్కొక్క కార్యమే కలదు. దృష్టాంతమునకు - కంటికి చూచుట, చెవికి వినుట,

అనునవి. కాని, జిహ్వా (నాలుక) కు మాట్లాడుట, రుచిచూచుట అను రెండు కార్యములున్ను, గుహ్యమునకు మూత్ర విసర్జన, జనన క్రియ - అను రెండు కార్యములును ఏర్పడియున్నవి. ఆ రెండును ఎముకలేని ఇంద్రియములు, అవి మహా ప్రబలమైనవి కనుకనే వానిని జయించుట కొంత కష్టము. వాని జయము దుస్సాధ్యమేకాని అసాధ్యము కాదు. ప్రయత్నముచే, అభ్యాసముచే, వివేకముచే, వానిని జయించవచ్చును. బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటలో ఆ రెంటియొక్క విజయము - అనగా వానిని స్వాధీన పఱచుకొనుట అత్యావశ్యకమై యున్నది.

ఇన్ద్రియేషు చ సర్వేషు వాగుపస్థౌ మహాబలౌ ।
అదౌ తయోర్జయే యత్నం కుర్యాద్యోగీ విశేషతః ॥

ఇంద్రియము లన్నిటిలో జిహ్వేంద్రియము, జననేంద్రియము మహాబలవత్తరములైనవి. కావున యోగి మొట్టమొదట వానినే ప్రయత్నపూర్వకముగ బాగుగ జయించవలెను.

నిగృహీతేన్ద్రియగ్రామో యత్ర యత్ర వసేద్యతిః ।
తత్ర తత్ర కురుక్షేత్రం నైమిశం పుష్కరం యథా ॥

ఇంద్రియములను నిగ్రహించుకొనిన యత్నశీలుడు ఎచటెచట నివసించునో, ఆ ప్రదేశము కురుక్షేత్రము, నైమిశారణ్యము, పుష్కరక్షేత్రము, మున్నగు ప్రదేశములవలె మహాపుణ్యక్షేత్రములగును.

ఇంద్రియ మనంబుల దాసత్వమునుండి విడివడిననాడే, కామక్రోధాదుల బారినుండి తప్పించుకొనిననాడే, ప్రకృతి పారతంత్ర్యమును పారద్రోలిననాడే, ఇంద్రియ మనంబులను అదుపులో నుంచుకొని వాని దాస్య శృంఖలము నుండి విముక్తినొందిననాడే మానవుడు పూర్ణస్వాతంత్ర్యమును నిరతిశయ ఆత్మానందమును పొందగలడు.

ప్రతి జీవియు మహోన్నతమగు మోక్షసాధములోనికి ప్రవేశించి అచటగల అక్షయ పరమాత్మను సందర్శించి పరమానందమును అనుభవింపవలెనని కుతూహలపడుచున్నాడు. కాని అచటగల ద్వారపాలకుడు అనుమతించుట లేదు. తన్ను మంచిచేసికొనినవారిని మాత్రమే అతడు లోనికి పోనిచ్చును. ఆ ద్వారపాలకుడే శమము. ఎవరు తమ జీవితకాలములో శమమును అనగా ఇంద్రియ నిగ్రహమను సుగుణమును బాగుగ సేవించుదురో, ఎవరు

తమ తమ ఇంద్రియాదులపై అదుపు గలిగి వర్తించుదురో అట్టివారికి మోక్షద్వారము అమాంతముగ తెరువబడును. మోక్షసౌధముకడ వారికి చక్కని సన్మానము లభించును. వారు మోక్షద్వారము కడకు రాగానే మొదటి ద్వారపాలకుడగు శమము ద్వారమును ఉద్ఘాటమొనర్చి సగౌరవముగ, రాజమర్యాదలతో మోక్షసౌధాంతరాళములోనికి వారిని గొనిపోయి పరమాత్మయను ప్రభువును సందర్శింపజేయును. కావున ముముక్షువులందఱును తమ జీవితకాలములో శమమను మొదటి ద్వారపాలకుని సేవించుటకై తీవ్రతరయత్నమాచరింపవలయును.

సామాన్యముగ శాస్త్రవిచారణయందు శమము, దమము అను రెండు పదములు తఱచుగా వచ్చుచుండును. శమమనగా అంతరేంద్రియ నిగ్రహమని, దమమనగా బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహమని వాడుకలో కలదు. కాని ప్రథమ మోక్ష ద్వారపాలకుడైన శమమునకు సర్వేంద్రియ నిగ్రహమని అర్థము చెప్పకొనవలసియుండును. బాహ్య, అభ్యంతర ఇంద్రియముల రెండిటి యొక్క సంయమమే శమము, త్వక్చక్షుశ్శ్రోత్ర జిహ్వాఘ్రాణములను పంచజ్ఞానేంద్రియములు, వాక్పాణి పాద పాయూపస్థములను పంచ కర్మేంద్రియములు కలిసి బాహ్యేంద్రియములనియు మనస్సునది అంతరేంద్రియమనియు చెప్పబడును. ఈ ఏకాదశేంద్రియములను వశమునందుంచుకొనుటయే శమమను ద్వారపాలకుని సేవించుట యగును.

అయితే, అట్టి ఇంద్రియ నిగ్రహము (శమము) యొక్క అవసరమేమని కొందఱు ప్రశ్నించవచ్చును. శరీరమను రథమును ఇంద్రియములను గుఱ్ఱములు మోక్షమను గమ్యస్థానమునకు లాగుకొని పోవుచున్నవి. ఆ గుఱ్ఱములు మదించినవై, తమ యిష్టము వచ్చినట్లు లాగుకొని పోయినచో తుదకు రథమును ఏ గోతిలోనో పడవైచి జీవుడను రథికునకు అవి అపాయము తెచ్చి పెట్టును. అందుచే బుద్ధి అను సారథి ఒకింత వివేక మవలంబించి మనస్సను పగ్గమును బట్టి లాగి ఆ యింద్రియములను గుఱ్ఱములను సవ్యమైన మార్గమున నడిపించినచో పరమాత్మయను గమ్యస్థానమునకు నిరాటంకముగ చేర్చగలడు. కావున ఆత్మసాక్షాత్కారమునకై ఇంద్రియ నిగ్రహము అత్యావశ్యకమని తేలుచున్నది.

ప్రభుత్వము వారు అపుడపుడు ధరలపై 'కంట్రోలు' విధించుచుందురు.

అట్లు ధరలను అదుపులో నుంచనిచో అవి పెరిగి సామాన్యులకు బాధాకరములుగ పరిణమించునని వారి భావము. అట్లే రైల్వేవారు నడుపు ప్రతి రైలుబండియు 'కంట్రోల్' అధికారుల అదుపు ఆజ్ఞలకు లోబడియే నడుచుచుండును. మిలిటరీ శాఖలో గాని, పోలీసు శాఖలో గాని ప్రతి సైనికుడు, ప్రతి రక్షకభటుడు తమ అధిపతి యొక్క, నాయకుని యొక్క అదుపాజ్ఞలలోనే ప్రవర్తించుచుండును. ఈ ప్రకారముగ 'కంట్రోల్' లేనిచో, క్రమశిక్షణలేనిచో ఏ శాఖయు చక్కగ జరుగదు. ఇక పరమార్థరంగమున వేఱుగ చెప్పవలయునా?

జన్మ జన్మాంతరముల నుండి బాగుగ విషయజాలమును అనుభవించుచు, భోగములలో మునిగి తేలుచు, దృశ్యసౌఖ్యములే పరమావధియని భావించుచు మదించియున్నట్టి ఇంద్రియములయొక్క కైపును ఈ మానవ జన్మలోనైన ఒక్కింత అదుపులో పెట్టనిచో ఇక జీవితము యొక్క ప్రయోజనమేమి? శివుడుగా రూపొందవలసిన మానవుడు పశువుగా ప్రవర్తించుట చాల ఘోరముకదా! కావున బుద్ధి వికాసముతో గూడి పెక్కు అనుకూల అవకాశములు కలిగియున్న ఈ మానవ జీవితమును చతుష్పద జీవుల భంగి భ్రష్టమొనర్పక, మనస్సును, ఇంద్రియములను, ఇంద్రియార్థములపై పరుగిడనీయక, పగ్గము పట్టి లాగి సంసార ప్రవాహములో కొట్టుకొనిపోవు జీవిత నౌకను, దైవోన్ముఖముగ నొనర్చి కడతేరుట జనుల విద్యుక్త ధర్మము. కామక్రోధముల వేగమును జీవితాంతము లోపలనే అరికట్టి ధన్యులు కండని గీతాచార్యులు భేరి మ్రోగించి చెప్పుచున్నారు. కావున ఇంద్రియములపై అదుపు చాల అవసరము. దీనినే శమమని చెప్పుదురు.

విషయ వాసనలు గల జీవునకు ధ్యానకాలమున మనస్సు ఏ మాత్రము నిలుకడ లేక బయటకు పరుగెత్తుచు విచ్చల విడిగ సంచరింపనారంభించును. అత్తఱి సమాధినిష్ఠ జరుగనే జరుగదు.

ధ్యానకాలమున మనస్సు ఏకాగ్రముగ నుండనిచో ఆత్మానందమనుభూతము కానేరదు. మనస్సు ఏకాగ్రముగ నుండవలెననిన ఇంద్రియములు బహిర్వ్యాపారమును మాని, శబ్దస్పర్శాది విషయములపై పరుగిడక అంతర్ముఖములు కావలెను.అంతర్ముఖములు కావలెననిన, విషయాదులందు దుఃఖదోషాను దర్శనము గావింపవలెను. విషయములు నశ్వరములని, పరిణామమున దుఃఖమునే

కలుగజేయునని, దైవ మార్గమున అవి ప్రతిబంధకములని వివేకముచే బాగుగ నిశ్చయించి దృశ్యచింతనను వీడవలెను. అట్టి వైరాగ్య భావనచే ఇంద్రియములు, మనస్సు బాహ్య వ్యాపారములనుండి మఱలి అంతర్ముఖములై ఆత్మ ధ్యానమునకెంతయో సహాయకారులు కాగల్గును. కాబట్టి ఇంద్రియనిగ్రహము, మనస్సంయమము జీవునకు అత్యంతావశ్యకమని తేలుచున్నది. దీనినే శమమని చెప్పుదురు. ఇట్టి శమమను మోక్షద్వారపాలకుని జనులు శ్రద్ధాపూర్వకముగ సేవించి, ఆదరించి తత్ఫలితముగ మోక్షసౌధమందు నిరాటంకముగ ప్రవేశించి ప్రభుదర్శనముచే పరమానంద మనుభవించవలయును.

దొంగ ఇంటిలో ప్రవేశించినను కనిపెట్టలేనివారు కొందఱు; కనిపెట్టినను వానిని ఎదుర్కొనలేనివారు కొందఱు, ఎదుర్కొని ఏవఱకు వానితో ఘర్షణపడి తరిమివేయువారు కొందఱు - ఈ ప్రకారముగ జనులలో మూడు తరగతుల వారుందురు. మూడవ తరగతి వారు జీవన్ముక్తులు, చిత్తమందిరమున ప్రవేశించిన అహంకారాది శత్రువులతో యుద్ధముచేసి వారలను పరిమార్చి తన్మందిరమున పరమాత్మను ప్రతిష్ఠింపజేసి ఈ జీవితమున పరమానంద మనుభవించువారే అట్టి మహనీయులు. మఱికొందఱికి సరియైన ఆయుధములు లేకయు, ఉన్నను ఎదుర్కొన శక్తి లేకయు శత్రువుపై విజయమును పొందజాలక యుందురు. ఇట్టివారు పెద్దల సహవాసముచే చక్కని పారమార్థిక ఆయుధములను సమకూర్చుకొని ఏనాటికైనను శత్రువును తరిమివేయగలరు. వీరు మధ్యములు. ఇక అధములు శత్రువు ప్రక్కనే యున్నను వాని జాడ కనిపెట్టలేక తమోగుణాభిభూతులై, అజాగరూకులై అజ్ఞానాంధత్వముచే స్తబ్ధులై పడియుండి శత్రువుయొక్క దుఃఖరూప అఘాతములకులోనగుచు జననమరణ ప్రవాహమున పూర్తిగ తగుల్కొని యున్నవారు. ఇక వీరి సంసార సాగర తరణము ఎప్పటికో ఆ పరాత్పరునకే ఎఱుక.

జీవుని హృదయగేహములో అజ్ఞానమను దొంగ ఎప్పుడు ప్రవేశించెనో ఎవరికినీ తెలియదు. ఆ 'ఎప్పుడు' అను ప్రశ్నకు శాస్త్రములో సమాధానము లేదు. సమాధానము కొఱకు యత్నించుటయు కేవలము అప్రస్తుతమే. [illegible] జీవుడు చేయవలసిన పని ఆ చోరుని కను[illegible] త్వరలో [illegible] అంతియే కాని తర్కవితర్కములచే కాల[illegible] చేయుటకాదు. శత్రువు బహుకాలము నుండి హృదయ క్షేత్ర[illegible]ంచుకొని యుండుటచే [illegible]

మును కూడ గట్టుకొనియున్నాడు. చక్కగ కాలు నిల్దొక్కుకొని యుండుట వలన ఒకరాగాన అతడు కదలుటలేదు. తనకేవియో హక్కుభుక్తములు ఏర్పడినట్లు అతడు భావించుకొనుచున్నాడు. ఇట్టి పరిస్థితి యందు ఇక జీవుడేమి చేయవలెను? శత్రువు యొక్క బలము చూచి, శక్తిని జూచి అపారసామర్థ్యమును జూచి బిత్తరపడి ఊరకయుండవలసినదేనా! కాదు, అట్లెన్నటికిని చేయరాదు.

జీవునియందు అనంతశక్తి కలదు. దానిని విజృంభింపచేయవలెను. జీవుడు గొఱ్ఱెవంటి వాడు కాదు. అతడు నిద్రించు సింహము. సింహము యొక్క సింహత్వమునకు ఏ కాలమునను లోటు ఉండదు. సింహము మేలుకొనిన చాలును. అట్లే అనాదికాలము నుండి అజ్ఞాన నిద్రలో పడియుండి తన యొక్క దైవత్వమును మఱచి, కర్మబంధమున తగుల్కొని పుట్టుచుచచ్చుచు నానాయాతన లనుభవించుచున్న ఈ జీవుడు ఇపుడు నిద్రలేచి అజ్ఞానమను శత్రువును ఎదుర్కొని తన దివ్యాత్మ స్వరూపమును వ్యక్తము చేసికొనవలెను. పిరికిపందయై అజ్ఞాన స్థితిని, బంధదశను ఇంకను దీర్ఘముగ కొనసాగించుట ధర్మము కాదు. ఇప్పటికే బహుకాలము దాటిపోయినది. ఇక తాత్సారము చేయుట కిది తరుణము కాదు. లేచి కర్తవ్యమునకు గడంగవలెను. మాయను ఎదుర్కొనవలెను.

సామాన్యముగ లోకములో కోతిగాని, కుక్కగాని పిరికివారలను మాటిమాటికి తరుముకొనును. అట్లే జీవునియందు గల విరుద్ధ శక్తులు (Negative forces) దుర్బలురను నానాబాధల పెట్టును. ధైర్యవంతులకు తలయొగ్గియుండును. మహనీయుల యొక్క జీవితచరిత్రలను పరికించినచో, వారు శత్రువు యొక్క దాడులకు ఏమాత్రము జంకక తమ శక్తియుక్తులచే వారినిజయించి వేసిన సంఘటనలు అనేకము కానిపించుచున్నవి. ఈనాటి శత్రువే జయింపబడినచో రేపు మిత్రుని పగిది వ్యవహరింపగలదు. అట్లే ఇంద్రియములను శత్రువులు జయింపబడినచో, అవి మనకు అనుకూలముగ ప్రవర్తించును. కాబట్టి ధైర్యమును కూడ గట్టుకొని, పిరికితనమునకు ఏమాత్రము తావీయక, మాయారూప శత్రువుతో సంగ్రామమునకు దిగవలెను. మన జన్మహక్కైన ఆత్మవస్తు సంపా దనమునకై ఎన్ని త్యాగములకైనను సంసిద్ధులైయుండవలెను. సాహసవంతుని జయము వరించియే తీరును.

In the worlds broad field of battle
In the bivouac of life
Be not like dumb driven cattle
Be a hero in the strife.

అని 'లాంగ్ ఫెలో' అను కవిసత్తముఁడు నుడివినట్లు ఈ విశాల జీవిత సంగ్రామ క్షేత్రమందు నోరులేని మూగపశువుల వలె వ్యవహరించక ప్రచండయోధుని భంగి అపారధైర్య సాహసములతో వర్తించవలెను. శత్రువునకు ఏ కాలమందును వెన్నుచూపరాదు.

లోతుగ విచారించి చూచినచో ఈ మాయకుగాని, అజ్ఞానమునకు గాని, అవిద్యకు గాని వాస్తవమగు అస్తిత్వము లేదు. అది నీడ వంటిది. మాయను జూచి భయపడుట తన ఛాయను జూచి భయపడుటవంటిదే యగును. నీడను తృణీకరించి, నిజవస్తువగు ఆత్మ ప్రకాశము వైపునకే దృష్టిని మరలించి, దానినే ఆశ్రయించినచో జన్మ కడతేరిపోవును. దైవబలమును చేకూర్చుకొనిన వారినుండి మాయ తప్పక పలాయనము చిత్తగించి వేయును. భగవంతుని ఆశ్రయించినవారిని మాయ ఇక ఏమియు చేయజాలదు.

మామేవ యే ప్రపద్యన్తే మాయామేతాం తరన్తి తే ॥

అని భగవానుడు సెలవిచ్చియేయున్నారు. తన్నాశ్రయించిన వారు భయంకరమైన మాయను అవలీలగ దాటివేయగలరని గీతాచార్యుల హితవచనము. పడవగలవారికి సముద్రముయొక్క లోతుతో పనిలేనట్లు, తన ఆత్మస్వరూపమేయగు భగవంతుని ఆలంబనమును పొందినవారు మాయ యొక్క భీషణత్వమును జూచి జంకవలసిన పనిలేదు. మాయ ఎంత శక్తివంతమైనప్పటికిని, అనాదికాలము నుండియు ఉన్నది అయినప్పటికిని, చీకటి వంటిదే యగును. ప్రకాశము యొక్క ధాటికి అది తట్టుకొనలేదు. కావున జీవుడు ఆత్మజ్ఞానమను జ్యోతిని వెలిగించి, ప్రకృతిని, మాయాతిమిరమును ఎదుర్కొని, దానిని అంతమొనర్చి భవబంధరహితుడై ఈ జీవితమునందే బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనను, మోక్షసామ్రాజ్యాధిపత్యమును బడయవలయును.

సామాన్యముగ పర్వతారోహకులు శిఖరమును చేరనంతవఱకు తన లక్ష్యము నెరవేరినదని తలంపరు. సంగ్రామమున పాల్గొను సైనికులు శత్రువు జయింపబడ

నంతవఱకు తమ ధ్యేయము సఫలమైనదని భావింపరు. అట్లే ఆధ్యాత్మమార్గమున యత్నశీలుడగు సాధకుడు బహుజన్మల నుండియు వేధించుచున్న మాయను అజ్ఞానమును, ప్రతిపశక్తులను పూర్తిగ తుడిచిపెట్టునంతవఱకు తన కర్తవ్యము పరిసమాప్తమైనదని తలంపరాదు. మాయనివురు గప్పిన నిప్పువలె నుండును. మనుజుడు దానిని జయించినట్లే భావించి సంబరపడుచుండును. కాని ఇంతలో ఏదియో యొక ఆవకాశము చూచుకొని అది తలవని తలంపుగ వచ్చి అమాంతముగ మీద పడుచుండును.

The mind has the knack of making the aspirant feel that he is its master, while in fact it makes a hopeless fool of him.

అని ఒక మహాత్ముడు నుడివినట్లు మనస్సు జిత్తుల మారిద. తన్ను జయించివేసినట్లు తన యజమానికి అది విశ్వాసమును కలుగ జేయును. కాని త్రుటిలో వానిని పరాభవించి తనదే పై చేయిగ గావించుకొనును. కావున సాధకులు బహుజాగరూకులై ఇంద్రియములను, మనస్సును వెయ్యి కళ్ళతో కనిపెట్టి చూచుచుండవలెను. జన్మార్జిత మలిన వాసనా ప్రభావముచే ఇంద్రియాదులు తమకు ప్రియములైన దృశ్య విషయములపైకే ఉరుకుచుండును. అత్తఱి విజ్ఞుడగువాడు వివేకమను ఆయుధమును ఆశ్రయించి వానికి ఈ క్రింది విధముగ బోధించవలెను.--

"ఓ మనస్సా! ఓ యింద్రియములారా! ఎన్ని జన్మలనుండి ఈ ప్రకారము విషయముల వైపునకు మీరు పరుగెత్తుచున్నారు? మీకేమైన తృప్తి కలిగినదా? ఇంకను కోటాను కోట్ల జన్మలు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించినను తృప్తి కలుగునను నమ్మకమేమైన మీకున్నదా? విషయముల వలన మీరు పొందు ఆనందము ఏ పాటిది? ఎంత సేపుండును? అది శాశ్వతమా, లేక నశ్వరమా? అవిచ్ఛిన్నమా, లేక దుఃఖమిశ్రితమా? అతుకుల బొంత వంటి ఈ అల్పసుఖము కొఱకై బహు మూల్యమైన ఈ మానవ జన్మను వృథా చేయుట మీకు పాడియా? దివ్యమైన ఇట్టి అవకాశములు మఱల మఱల దొఱకునా? అనంత బ్రహ్మానంద పారావారమునకు వారసులయియున్న మీరు ఈప్రకారముగ కక్కుర్తిపడి అల్పవస్తువు కొఱకు జీవితమును ధారపోయుట న్యాయము కాదు. లెండు ! పరాత్పరుని పాదయుగములను సేవించుటకై

తక్షణమే కృత నిశ్చయులు కండు!"

ఈ ప్రకారముగ మనస్సునకు, ఇంద్రియములకు చక్కని హితబోధచేసి, వానియొక్క దర్పమును సాధకుడు అడంచవలెను. అయితే బహుకాలము నుండి ప్రాపంచిక వాసనలు రూఢిపడియుండుట వలన అవి వెంటనే చెప్పిన మాట వినకపోవచ్చును. అయినను ప్రయత్నమును వీడరాదు. ఏనాటికైనను తత్త్వజ్ఞాన సహాయముచే వాసనాక్షయము పరిపూర్తిగ సంభవించినపుడే ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగగలదు. వాసనలు పైపైన నశించినట్లు కనిపించినను లోన వేరు పాతుకొనియుండును. తీగె ఎండిపోయినను దుంప నశింపనట్లు, సాధకుడు తాను చేయు సత్ప్రయత్నముల వలన వాసనల యొక్క ప్రకోపము ఒకింత ఉపశమించినను దానిని నమ్మరాదు, 'రసవర్జం' అని గీతాచార్యులు ఈ స్థితినే గీత రెండవ అధ్యాయమున చక్కగ వర్ణించి చెప్పిరి, వివేక వైరాగ్యాదులచే వాసనలు, దుర్గుణములు, దురభ్యాసములు, విషయ ప్రవృత్తులు సమూలముగ తొలగిపోనంత వఱకు మనుజుడు సాధన చేయుచునే యుండవలెను. మధ్యలో నిలుపరాదు.

స్థిత్వాఽస్యామన్తకాలేఽపి బ్రహ్మనిర్వాణమృచ్ఛతి ।

అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీత రెండవ అధ్యాయమున బ్రాహ్మీస్థితిని గూర్చి వర్ణించు సందర్భమున సాధకులకు చక్కని హెచ్చరిక చేసియున్నారు. 'ఓ సాధకులారా! పరమార్థ సాధనకు అంత్యకాలము వఱకు, దేహవియోగ సమయము వఱకు నిలుపరాదు. మాయ టక్కులమారిది. మహాశక్తివంతమైనది. ఎప్పుడెప్పుడు సాధకుని పడగొట్టుదునా యని అది పొంచియుండును. కాబట్టి సాధకులారా! ఏమరుపాటు లేక శత్రువుతో చివఱి వరకు పోరాడి జయించుడు. భయంకరమైన ఈ కామక్రోధాదిరూప శత్రువును విచారణా బలముచే జయించి వేయుడు. అభ్యాసముచే దానిని పారద్రోలుడు. ఇక్కార్యమున ప్రమత్తతగాని, పరాకుగాని, అలసత్వముగాని పనికిరాదు. అంత్యకాలము వఱకు కూడ సాధన విషయమై బహుజాగ్రత్తగ నుండుడు' అని భగవానుని హితోపదేశము.

పరుగిడు పందెములో ఏ కొద్ది మందో పాల్గొందురు, పాల్గొనిన కొద్దిమందిలో మధ్యలోనే కొందఱు నిలిచిపోవుదురు, చివరి వఱకు పోరాడి పందెము గెలుచుకొనువారు ఏ ఒకరిద్దరో వుందురు. వారే ధీమంతులు, విజయలక్ష్మిని

వరించువారు వారే. అట్లే ఆధ్యాత్మ క్షేత్రమునను అకుంఠితమగు దీక్ష, అప్రతిహత అధ్యవసాయము తీవ్రమగు పట్టుదల, ఆత్మ విశ్వాసము కలవారు మాత్రమే మాయతో చివరి వఱకు పోరాడి విజయశ్రీని చేపట్టుదురు. అనేక మంది మోక్ష ప్రాప్తికై యత్నములు చేయుచుండినను, కడవఱకు పోరాటమును సాగించుచు నిలిచిన ఏ ఒకానొక ధీరుడో విజయవంతుడు కాగలుగుచున్నాడు. 'కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్షత్'-- విషయ విరక్తి కలిగి అంతర్ముఖుడైన ఒకానొక ధీరుడు మాత్రమే ప్రత్యగాత్మను చూడ గలుగుచున్నాడని ఉపనిషత్తులున్నూ ఘోషించుచున్నవి.

కాబట్టి ముముక్షువు లక్ష్యప్రాప్తి వఱకు తన పోరాటమును సాగించుచునే యుండవలెను. ఒక జన్మ కాలము పట్టినను, రెండు జన్మల కాలము పట్టినను, అనేక జన్మలు పట్టినను మోక్షము పొందు వఱకు ప్రయత్నమును విరమింపరాదు. లోకమున అధములు దైవ కార్యమును ప్రారంభించనే ప్రారంభించరు. మధ్యములు ప్రారంభించి విఘ్నములు ఎదురు కాగానే నిలిపివేయుదురు. ఉత్తములు ఎన్ని విఘ్నములు తటస్థించినను తాము ప్రారంభించిన సత్కార్యమును దైవకార్యమును విడువనే విడువరు పరమార్థసాధకులు ఉత్తమునివలె వ్యవహరించి గొప్ప పట్టుదలతో లక్ష్యమగు భగవత్సాక్షాత్కారమును ఎట్లయినను సాధించియే తీరవలెనుగాని, పిరికివందలై మధ్యలోనే విరమించి పెద్దల దృష్టిలో హాస్యాస్పదులు కారాదు.

వాసనలు, అగ్ని, ఋణము, రోగము, శత్రువు, విషము అనునవి ఏ కొంచెము మిగిలియున్నను బాధించుచనే యుండును. వానిని సమూలముగ తొలగించవలెనని నీతిశాస్త్రము బోధించుచున్నది. కావున అనాది మాయారూపశత్రువును అజ్ఞానవైరిని హృదయగేహము నుండి తరిమి వైచుటలో ఏ మాత్రము వెనుకాడక అతడు పూర్తిగ వైదొలగనిదే శాంతిని ఏ కాలమందును నోచుకొనలేమని దృఢముగ నమ్మి అక్కార్యమును సాధించుటకు ఈ జన్మయే చక్కటి అవకాశమని విశ్వసించి, దైవముపై పరిపూర్ణ విశ్వాసముంచి మాయతో, ప్రకృతితో కడవఱకు పోరాటము సాగించి, విజయశ్రీని చేపట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారముచే పరమానందమును అనుభవించవలెను.

కఠినమగు ఇనుమును వంచజాలరు. కాని అగ్ని సమ్మేళనముచే ఎపుడది

మెత్తబడునో అపుడే వంచుటకు వీలగును ఆ రీతిగనే జన్మ జన్మాంతర వాసనా సమూహముల చేతను,పాపపుంజముల చేతను నిండి నిబిడీకృతమై, మూర్తీభవించిన తమోరాశి చందమున నుండు ఘనరూపమైన మనస్సును ప్రయత్నపూర్వకముగ నిగ్రహించవలెను. మనస్సు నిగ్రహింపబడనిచో ఆత్మప్రాప్తి కలుగదు. ఆత్మప్రాప్తి కలుగనిచో సంసారదుఃఖము శమించదు. కావున మోక్ష ప్రాప్తికి మనోనిగ్రహ మొకటియే ఉపాయము.

సంసారస్యాస్య దుఃఖస్య సర్వోపద్రవదాయినః ।
ఉపాయ ఏక ఏవాస్తి మనసః స్వస్య నిగ్రహః ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమప్రకరణము)

అనగా, సమస్త ఉపద్రవములను కలుగజేయునదియు దుఃఖరూపమునకు ఈ సంసారము యొక్క శమనము కొఱకు ఒకే ఉపాయము కలదు. అది యేదనిన తనయొక్క మనస్సును నిగ్రహించు కొనుటయే. మఱియు ఈ సమస్త దృశ్య ప్రపంచమున్ను మనస్సు యొక్క స్వరూపమే. కావున అద్దానికి చికిత్స చేసినచో సంసారరోగమంతయు చికిత్స గావింపబడినదగును. ఈ సంసార చక్రము యొక్క, మాయాచక్రము యొక్క నాభి (బొడ్డు) మనస్సే అయియున్నది. ఆ మనస్సును ఎవరు జయింతురో, వారిని ఆ మాయ సంసారము ఒకింతైనను బాధించకుండును. ఈ రీతిగ మనస్సును జయించుట మాత్రమను పరమౌషధము లేకున్న ఇక ఈ సంసారమను మహా రోగము ఎన్ని ఇతర ప్రయత్నముల చేతను గూడ శమింపనేరదు. అయితే ఆ మనస్సు ఇంద్రియములకు లోబడియున్నది. కావున మొట్ట మొదట ఇంద్రియములను జయించనిదే మనస్సు స్వాధీనపడదు, బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకు ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు ప్రధానమైన ప్రతిబంధకము ఈ ఇంద్రియములే అయియున్నవి. అయ్యవి వాని వాని విషయములగు శబ్దస్పర్శాదులపైకి మనస్సును ఈడ్చుచున్నవి. వివేకము చేతను, వైరాగ్యము చేతను, ఆ యింద్రియములను శబ్దాదుల నుండి మరలించి ఆత్మయందు నెలకొల్పవలెను. దీనినే ప్రత్యాహారమని చెప్పుదురు. ఈ ఇంద్రియార్థములు మోక్షమార్గమున పెద్ద పర్వతము వలె అడ్డుగనున్నవి. కావుననే "ప్రోల్లఙ్ఘ్యేన్ద్రియ పర్వతమ్"-- ఇంద్రియములను పర్వతములను లెస్సగ దాటి "పరం గచ్ఛ వరం పదమ్"--- 'వానికి ఆవలనున్న పరమాత్మ పదమును బొందుదు' అని బోధింపబడినది. ఎంత వఱకు మనుజుడు

స్వయముగ తన యందు ఆత్మశాంతి నొందకుందునో, అంత వఱకును ఇంద్రియములను శత్రువులను మరల మరల జయించుచునే యుండవలెను.

ఉత్థితానుత్థితానేతా నిన్ద్రియాహీన్పునః పునః ।
హన్యాద్వివేకదణ్డేన వజ్రేణేవ హరిర్గిరీన్ ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమప్రకరణము) ఇంద్రుడు వజ్రాయుధముచే పర్వతముల యొక్క ఱెక్కలను ఛేదించునట్లు ఇంద్రియములను సర్పములు పైకి లేచినపుడెల్ల వివేకమను కఱ్ఱచే వానిని మరల మరల చితుకగొట్టవలెను.

వసిష్ఠగీతయందును శ్రీ వసిష్ఠమునీంద్రులు శ్రీరామచంద్రునకు----
"పూర్వం హృదయ శత్రుత్వాజ్జేతవ్యానీన్ద్రియాణ్యలమ్"

(శ్రీవసిష్ఠగీత-స్థితి ప్రకరణము)

అని వక్కాణించిరి - అనగా ఇంద్రియములు మనకు అతి సమీపమున నున్న శత్రువులగుటవలన తక్కిన శత్రువు లందఱికంటెను. ముందర హృదయ మందలి ఈ యింద్రియరూప శత్రువులనే లెస్సగ జయింపవలెనని బోధించిరి. ఇంతేకాదు. 'చేతిని చేతిలో నలిపి, పండ్లను పండ్లచే కొఱికి, అవయవములను అవయవములచే నాక్రమించి, ఏ విధముగనైనను (సర్వ ప్రయత్నములచే) మొట్ట మొదట ఇంద్రియములను శత్రువులను జయించవలె' ననియు ఆనతిచ్చిరి. ఇంద్రియ నిగ్రహమను వారధిచేతనే ఈ సంసార సముద్రము దాటబడునుగాని మఱి ఏ యితర కర్మచేతను గాదని స్పష్టపఱచిరి---

ఇన్ద్రియగ్రామ సంగ్రామసేతునా భవసాగరః ।
తీర్యతే నేతరేణేహ కేనచిన్నామ కర్మణా ॥

(వసిష్ఠగీత-స్థితి ప్రకరణము)

ఈ ప్రకారముగ ఆత్మావరోధకములగు ఇంద్రియ, మనంబుల జయించిన వారే ఈ జగన్మాతయను అరచేతియందలి మారేడుపండువలె ప్రత్యక్షముగ గాంచగలరు కాని తక్కినవారు కాదు. తక్కినవారు తమ ఇంద్రియములకు దాసులై, తమ మనస్సు చెప్పినట్లు ఆడుచు, సంసారమగ్నులై, అడుగడుగున దుఃఖమును ఎదుర్కొనుచు జన్మ పరంపరలనుండి విముక్తిని బడయకున్నారు. చిత్తము నిర్మలముగా నున్నపుడు, ఇంద్రియములు జయింపబడినపుడు కలుగు పరమసాత్త్వికమగు స్థితి యేది కలదో అదియే మోక్షము. మలిన చిత్తముతో

గూడి విషయ వ్యామోహము గలిగియుండుటయే బంధము;

న మోక్షో నభసః పృష్ఠేన పాతాలే న భూతలే ।
మోక్షో హి చేతో విమలం సమ్యగ్జ్ఞాన విబోధకమ్ ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

'మోక్షము ఆకాశమందుగాని, పాతాళమందుగాని, భూతల మందుగాని లేదు, ఉత్తమ జ్ఞానముచే లెస్సగ బోధితమైనట్టి నిర్మల చిత్తమే మోక్షము!' ఏ విధమైన ఆశలు లేకుండుటచే స్వయముగ సంభవించు చిత్తముయొక్క నైర్మల్యస్థితి యేదికలదో, అదియే మోక్షమని విజ్ఞులచే పేర్కొనబడినది. కోరిక లన్నియు సంపూర్ణముగ శమించినపుడు ఆత్మలాభ ముదయించును. అదియే మోక్షస్థితి. దీనిని బట్టి ఇంద్రియమనంబులను జయించినవానికి మోక్షము కరతలామలకమైయున్నదల స్పష్టమగుచున్నది. వేయేల, ఈ జీవితమునందు తత్త్వవిచారణాదులచే ఒకింతైనను మనస్సు నిగ్రహింపబడినచో మనుజుడిక జన్మసాఫల్యము నొందినట్లే యని ఈ క్రింది శ్లోకము ద్వారా శ్రీ వసిష్ఠు లానతిచ్చియున్నారు---

మనాగపి విచారేణ చేతసః స్వస్య నిగ్రహః ।
మనాగపి కృతో యేన తేనాప్తం జన్మనః ఫలమ్ ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

ఆహా! మనోనిగ్రహముయొక్క మహియ యెట్టిదైయున్నది అయితే దీనిని సాధించుటెట్లు? జన్మాంతరమలిన సంస్కారములచే ప్రబలమైయున్నట్టి ఈ మనస్సును లొంగదీయుట ఎట్లు? అనునదియే! ఇపుడు ప్రశ్న, కరుణామయుడును, ముముక్షు జనులకు కల్పవృక్షము వంటివాడునగు వసిష్ఠ మునీంద్రుడివ్విషయమున చక్కటి సమాధాన మొసంగెను----"ఓ రామచంద్రా! మదించియున్న ఏనుగు అంకుశము లేనిచో జయింపబడనట్లు, శాస్త్రోక్తమగు ఉత్తమయుక్తి (ఉపాయము) లేనిచో ఈ మనస్సున్ను నిగ్రహింపబడజాలదు. ఆ యుక్తులెవ్వియో వచించుచున్నాను. వినుము---

(1.) అధ్యాత్మ విద్యాధిగమః సాధు సఙ్గమ ఏవ చ ।
వాసనా సంపరిత్యాగః ప్రాణస్పన్దనిరోధనమ్ ॥

(2.) ఏతాస్తా యుక్తయః పుష్టాః సన్తి చిత్తజయేకిల ।
యాభిస్తజ్జీయతే క్షిప్రం ధారాభిరివ భూరజః ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

'అధ్యాత్మవిద్యా సంపాదనము, సాధుజనసాంగత్యము, వాసనా క్షయము, ప్రాణాయామము-అను నివి మనోనిగ్రహమునకు ప్రబల ఉపాయములై పరగుచున్నవి. వర్షధారలచే భూమిపైగల దుమ్ము అణగిపోవునట్లు ఈ యుపాయములచే మనస్సు శీఘ్రముగ జయించి వేయబడును'. కావున బ్రహ్మచర్య సాధనకు ఈ యుక్తులెంతయో ఆవశ్యకములై యున్నవి.

ప్రపంచములో కొన్ని పదార్థములు జాగ్రతగా వాడుకొనినచో ఉపకారమును, అజాగ్రతగ వాడుకొనినచో అపకారమును కలుగజేయును. తెలిసి వాడినచో మేలును, తెలియక వాడినచో కీడును జేయును, జాగ్రత్తగ వాడినచో నిప్పేమేలు కూర్చును. అజాగ్రతగ వాడినచో ఆ నిప్పే గొప్ప కీడును కలుగచేయును. కత్తి, విద్యుత్తు మొదలైన వస్తువులున్ను ఆ ప్రకారమే మేలును; కీడును కూడ కలిగించును. వానిని ఉపయోగించుకొను పద్ధతిలోవున్నది మానవుని తెలివి.

అట్లే ఇంద్రియములను వశపఱచుకొనినచో అవి మనకుమిత్రులవలె వ్యవహరించును. వానికి దాసులైనచో శత్రువుల చందమున వర్తించును. శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ గీత ఆఱవ అధ్యాయప్రారంభముననే ఈ విషయమును గూర్చి తెలియచేసిరి-

బన్ధురాత్మాఽఽత్మన స్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ॥

ఇంద్రియములను మిత్రులుగా చేసికొనగల శక్తి మానవుడు సంపాదించవలెను. వానిని జయించినచో, వాని కీలకమెఱిగినచో, అవి చెప్పినట్లు మనము ఆడక మనము చెప్పినట్లు అవి ఆడగల స్థితికి వచ్చినచో ఇక ఇంద్రియముల ఆటకట్టినట్లే.

మోక్షమార్గమున, బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమున ఇంద్రియములు గొప్ప ప్రతిబంధకములుగ నున్నవి. వానిని దాటిననేకాని లక్ష్యసిద్ధి పరమాత్మ దర్శనము కానేరవు. 'పెన్నదాటితే పెరుమాళ్ళ సేవ' అనునట్లు ఇంద్రియ సమూహమును నిర్జించి ఆ అడ్డుగోడను దాటినపుడు మాత్రమే జనులకు దైవసాక్షాత్కారము

కలుగగలదు. జీవుడు మోక్షధామమును చేరవలెనని ఎంతయో ఉబలాటపడ, ఆతురతతో ప్రయాణమై పోవుచుండ ఈఇంద్రియములు మధ్యలో వచ్చి నిరోధించుచున్నవి. 'ఇక పోవలదు, దయచేసి ఆగుడు!' (Thus far and no further) అని ఆదేశమొసంగుచున్నవి. మహా మహా మేధావులు కూడ వాని ధాటికి తట్టుకొనలేక కొందరు మధ్యలో నిలిచి పోవుటయో, మరికొందరు వెనుకకు మరలుటయో సంభవించినది. చరిత్రను ఒక్కసారి తిరుగవేసిన ఇటువంటి దృష్టాంతము లెన్నియో తటస్థపడగలవు. 'కశ్చిద్ధీరః' అనునట్లు ఏ ఒకానొక మహనీయుడో, ఏ శూర వీర ధీరుడో ఇంద్రియముల యొక్క మదమును అణగద్రొక్కి, అంతర్ముఖుడై ఆత్మను బొందగల్గుచున్నాడు.

ఇంద్రియములన్నిటిలో ప్రబలమైనవి రెండు కలవు. అవియే జిహ్వేంద్రియము, గుహ్యేంద్రియము, తక్కినవన్నియు సామాన్యమైనవి. వానిని జయించుట ఒక పెద్ద విషయము కాదు. పై రెండు మాత్రమే మహా శక్తివంతములైనవి. ఆ రెండిటిలోకూడ మొదటిదియగు జిహ్వను స్వాధీనపఱచుకొనినచో ఆ రెండవది దానంతట అదియే వశపడగలదు. గాంధీమహాత్ముడు తన జీవిత చరిత్రలో జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహము, బ్రహ్మచర్య పరిపాలనకు ఎంతగనో తోడ్పడగలదని, తనకావిధముగ తోడ్పడినదని స్పష్టముగ తెలిపి యున్నారు. నాలుకపై ఏ మాత్రము సంయమములేక ఇష్టమువచ్చినదంతయు తినుచు, వశము తప్పి ప్రవర్తించినచో ఇక జననేంద్రియముకూడ వశపడజాలదు. బ్రహ్మచర్యపాలన దుస్సాధ్యమైపోవును.

శాల్యన్నం సఘృతం పయో దధియుతం భుంజన్తి యే మానవాః
తేషామింద్రియ నిగ్రహో యది భవేత్ వింధ్యః ప్లవేత్ సాగరే ॥

'మినమినలాడు విలువైన ఓయ్యపు అన్నమును, నెయ్యి, పాలు, పెరుగు, వెన్నలతోను సహా మూడు పూటలు లెస్సగ భుజించు మానవులకు ఇంద్రియ నిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము సాధ్యపడునా? అట్టు సాధ్యమైనచో వింధ్యపర్వతము సముద్రమున తప్పక తేలియాడగలద'ని భర్తృహరి సముచితముగ పలికెను. కావున బ్రహ్మచర్య సాధనకు నాలుకను అరికట్టుట, ఆహార విషయమున నియమ నిష్ఠలు గలిగియుండుట ఎంతయో అవసరము. 'జితం సర్వం జితేరసే' అని గీతాచార్యులు ఉత్తరగీతయందు సెలవిచ్చిరి. రసనేంద్రియమును జయించినచో తక్కిన ఇంద్రియములేకాక ప్రపంచములోని సమస్తమున్ను

జయింపబడినదే యగును. కనుకనే శ్రీభగవత్పాదులు--

"యోగస్య ప్రథమం ద్వారం వాఙ్నిరోధః.

అని వచించినవారై జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహమును యోగము యొక్క ప్రథమద్వారముగ పేర్కొనిరి. అనగా జిహ్వను స్వాధీన పఱచుకొనిననేతప్ప యోగద్వారమున లేక, మోక్షద్వారమున ఎవరికిని ప్రవేశము కలుగనేరదని భావము. మానవునకు ఇంద్రియములనేకము లున్నప్పటికిని, అన్నిటికిని ఒక్కొక్క పనిమాత్రమే బ్రహ్మదేవుడు నిర్ణయించెను, గాని, పైన తెలిపిన రెండింద్రియములకు మాత్రము రెండేసి పనులను (Double work) ఏర్పాటు చేసెను. మాట్లాడుట, రుచి చూచుట అను రెండు పనులు నాలుకకు కలవను విషయము అందరికి తెలిసినదేకదా. ఈ ప్రకారము రెండు పనులు చేయవలసి వచ్చుటవలన నాలుక మహా ప్రబలముగ సృష్టించబడినది. అయినను యత్నశీలునకు దానిని జయించుట ఒక పెద్ద సమస్య కాదు. నాలుకను జయించుటకు ఒక చక్కని ఉపాయము 'అది అడిగిన దానిని అద్దానికి ఒసంగకుండుటయే' ఆహార విషయములో ఒకింత సంయమముగ ప్రవర్తించుటచే నాలుక తప్పక స్వాధీనపడగలదు, దేనినైన తినవలెనని నాలుకకు ప్రబలవాంఛ యున్నదో, దానిని కొన్నాళ్ళయినను మాని వైచినచో నాలుక యొక్క మదము కొంత తగ్గగలదు. శ్రీ వసిష్ఠమునీంద్రుడు యోగవాసిష్ఠము (వాసిష్ఠగీత) లో ఇదే ఉపాయమును శ్రీ రామచంద్రునకు సూచించెను. చాతుర్మాస్యాది మహావ్రతములందు, ఏకాదశ్యాది వ్రతదినములందు సాధకులైనవారు జిహ్వపై కొంత నిఘా వుంచియుందురు.

లోకములో సామాన్యమైన ఒక వస్తువును సంపాదించుటకే మనుజుడు ఎంతయో శ్రమపడుచున్నాడు. అంగడిలో డబ్బు చెల్లించనిదే వస్తువు దగ్గఱకు వచ్చుటలేదు. ఒక దానిని త్యాగము చేయనిదే ఇంకొక వస్తువు లభించుటలేదు. అల్పసుఖ మొసంగు సామాన్యమైన పదార్థముల కొఱకే మనుజుడు ఎన్నియో గొప్ప గొప్ప త్యాగములు చేయుచున్నాడు. చివఱకు తన శరీరమును పణముగ బెట్టియైనను ఆ వస్తువులను అతడు సాధించుచున్నాడు. అట్టిచో అన్ని లాభముల కంటెను గొప్ప లాభమై, జనన మరణ దుఃఖవర్జితమై నిరతిశయసుఖ స్వరూపమైనట్టి ఆత్మప్రాప్తికై బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకై ఒకింత ఇంద్రియ

సుఖమును త్యజించినచో ఒరిగినదేమి? కావున విజ్ఞులగువారు ఇంద్రియ జయమునకై, అందును జిహ్వాది ప్రబల శత్రునిరోధమునకై తమ యావచ్ఛక్తిని వినియోగించి ఇంద్రియగ్రామ సంగ్రామమున విజయోపేతులు కావలయును.

సద్గుణములను సాధించి దుర్గుణములను దూరీకరించవలెను. సమత్వమును సాధించి అసమత్వమునకు తిలాంజలి యొసంగవలెను. సమత్వమనగా శీతోష్ణాదులందు, సుఖ దుఃఖాదులందు సమదృష్టి కలిగియుండుట, మఱియు చరా చర ప్రాణికోట్లయందు సమరూపుడగు భగవంతుని వీక్షించుట.

బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పరిపాలించుటకు, అనుష్ఠించుటకు ఇంద్రియ నిగ్రహము అత్యావశ్యకము. ఇంద్రియములను గుఱ్ఱములు అదుపులో. లేనిచో దేహమను రథము కుమార్గమున గొనిపోబడి పతనమును బొందును. కనుకనే శమము దమము అనగా మనోనిగ్రహము, ఇంద్రియ నిగ్రహము - అనునవి ఆధ్యాత్మిక సాధనలందు ప్రముఖ స్థానమలంకరించుచున్నవి.

శ్రీ కృష్ణపరమాత్మయు పెక్కు సందర్భములలో ఇంద్రియ నిగ్రహము యొక్క ఆవశ్యకతను గూర్చి నొక్కి వక్కాణించిరి -

ఇంద్రియస్యేన్ద్రియస్యార్థే రాగద్వేషౌ వ్యవస్థితౌ ।
తయోర్న వశమాగచ్ఛేత్తౌ హ్యస్య పరిపన్థినౌ ॥

అర్జునా! ఇంద్రియములు, విషయములందు రాగ ద్వేషములు కలిగి ప్రవర్తించుచున్నవి. కాబట్టి వానికి వశులు కాగూడదు. మోక్షమార్గమున అవి ప్రబలశత్రువులు.

శత్రువులను ఓడించకుండ 'నేను రాజును' అని అనుకొనువాడు వెఱ్ఱివాడే యగును. అట్లే సమీపముననే యున్న ఇంద్రియమనంబులను శత్రువులను జయించకుండ 'నేను గొప్పవాడను' అని భావించుట హాస్యాస్పదమే యగును. వానిని జయించుటకు అభ్యాసము, వైరాగ్యము అను రెండు సాధనలను గీతాచార్యులు పేర్కొనిరి. కావున వానిని లెస్సగ అవలంబించి ఇంద్రియాదులను బాగుగ సంయమన మొనర్చి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును చక్కగ పాలించి శాంతిని సుఖమును బడయవలెను.

మనస్సు ఇంద్రియములకు లోబడియున్నది. కావున మొదట ఇంద్రియములను జయించనిదే మనస్సు స్వాధీనపడదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకు

ప్రధానమైన ప్రతిబంధకములు ఇంద్రియములే అయియున్నవి. ఆ ఇంద్రియములు వాని వాని విషయములగు శబ్దస్పర్శాదుల పైకి మనస్సును ఈడ్చుచున్నవి. కావున వివేకము చేతను, వైరాగ్యము చేతను వానిని శబ్దాదుల నుండి విరమింపజేసి ఆత్మయందు నెలకొల్పవలెను. దీనినే ప్రత్యాహారమందురు. ఇంద్రియములను పర్వతములను లెస్సగ దాటి వానికి ఆవలనున్న పరమాత్మ పదమును పొందుడు - అని పెద్దలు ఘోషించుచున్నారు.

తరన్తి మాతంగ ఘటా తరంగం
రణాంబుధిం యే మయి తే న శూరాః ।
శూరాస్త ఏ వేహ మనస్తరంగం
దేహేన్ద్రియాంబోధి మిమం తరన్తి ॥

అను శ్రీ రామచంద్రుని వాక్యమిచట నుదహరింపదగియున్నది శ్రీరామచంద్రుడిట్లు పలికెను - ఏనుగులు, గుఱ్ఱములు మొదలగు తరంగములతో గూడిన యుద్ధమను సముద్రమును దాటిన వారు (యుద్ధమున జయించినవారు) నా దృష్టిలో శూరులు కారు. దేహేంద్రియ మనస్సులను జయించినవారే నిజమగు శూరులు.

ఇంద్రియ నిగ్రహము ఎంత ప్రతిభాన్వితమైనదో, ఆవశ్యకమైనదో, ఎంత మహిమాతిశయము గలిగియున్నదో శ్రీరాముని పై వాక్యములు ఋజువు చేయుచున్నవి.

పశువులు ముక్కు త్రాటిచే ఈడ్వబడునట్లు అజ్ఞానులు ఇంద్రియాదులచే విషయములపైకి ఈడ్వబడుచున్నారనియు కాబట్టి ప్రయత్న పూర్వకముగ ఆ ఇంద్రియ మనంబులను నిగ్రహించి శాంతిని బడయవలెననియు పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

పశువులకును, మానవులకును ఒక గొప్ప వ్యత్యాసము కలదు. పశువులు పుట్టుకతో వచ్చిన అలవాట్లను, గుణములను మార్చుకొనలేవు. చనిపోవువఱకు వానినే అనుసరించును కాని మానవులు పెద్దల సాంగత్యమువలన, తనయొక్క ప్రయత్నాతిశయమువలన చెడ్డ గుణములను మార్చుకొని మంచి దారిలో పయనించగలరు. అట్లు చేయనిచో అనగా చెడ్డ గుణములను ఏ మాత్రము మార్చుకొనక, మంచి గుణములను అవలంబించక యుండినచో అతడు తన

మానవ ధర్మమును విస్మరించినవాడే యగును. మానవత్వమును గోల్పోయిన వాడే యగును. కాబట్టి మనుజుడు వివేకము నాశ్రయించి ఇంద్రియాదులను అదుపులోనుంచుకొని, వానిపై విజయమును సాధించి మానవత్వమును సార్థకము చేసికొని, మానవత్వమునుండి మాధవత్వమునకు ఎగ్రబ్రాకవలెను.

ఇంద్రియము లన్నిటిలోను మహాబలవత్తరములైన జిహ్వేంద్రియము, గుహ్యేంద్రియము---అనగా నాలుక, జననేంద్రియములను ఈరెండిటిని జయింప గల్గువాడు తక్కిన ఇంద్రియములను సులభముగ జయించి వేయగలడు. బ్రహ్మచర్యపాలనకు ఆ రెండింద్రియముల నిగ్రహము అత్యావశ్యకమైయున్నది.

ప్రశాన్తమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ ।
ఉపైతిశాన్తరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ ॥

అని గీత యందు చెప్పబడినట్లు ఇంద్రియమనంబులను జయించిన వానికి - ప్రశాంత చిత్తునకు ఉత్తమసుఖము, నిర్మలమగు బ్రహ్మానందము లభించును.

ఇంద్రజిత్తుకంటె ఇంద్రియజిత్తు చాల గొప్పవాడు. ఇంద్రియములను జయించినవాడే శూరులలో కెల్ల మహాశూరుడు.

ధన్యాస్త ఏవ చపలాయత లోచనానాం
తారుణ్య దర్పఘన పీన పయోధరాణామ్ ।
క్షామోదరోపరి లసత్త్రివళీలతానాం
దృష్ట్వాఽఽకృతిం వికృతిమేతి మనో న యేషామ్ ॥

సుందర నేత్రములు కలవారును, నిండు యౌవనము గల్గియున్నవారును అగు చెలువల ఆకారమును చూచినను ఏ పురుషుని మనస్సు వికారము నొందదో, వారే ప్రపంచమున ధన్యులు-అని భర్తృహరి వాక్యములు.

వికారహేతౌ సతి విక్రియన్తే
యేషాం న చేతాంసి త ఏవ ధీరాః ।

చిత్తమును చలింపజేయు పదార్థములు ఎదుటనున్నను ఎవరి చిత్తము వికారము నొందకుండునో వారే ధీరులని చెప్పనగును. కావున ధీరత్వము నవలంబించి ప్రయత్నపూర్వకముగ ఇంద్రియములను జయించి, బ్రహ్మచర్యమును సాధించి ఆత్మానుభూతిని బడసి జన్మసార్థకత నొందవలెను.

బ్రహ్మచర్య సాధనయందు వివేకము, వైరాగ్యము

బ్రహ్మచర్యమును సాధించుట యందును, ఇంద్రియములను జయించుటలోను, మనస్సును నిగ్రహించుటలోను వివేకము, వైరాగ్యము ప్రముఖ స్థానమును అలకరించుచున్నవి.

వివేకము----

ఉన్నదానిని ఉన్నదిగను, లేనిదానిని లేనిదిగను తెలిసికొనుటయే వివేకము. 'జ్ఞానం సమ్యగ వేక్షణమ్' --- లెస్సగజూడగల్గుటయే జ్ఞానమని వివేకమని శ్రుతిభగవతి పేర్కొనుచున్నది. అయితే జనులు లెస్సగ చూచుట లేదా యనిన, చూచుటలేదనియే జెప్పవలసియున్నది. జ్ఞాననేత్రమును సంపాదించనిచో వస్తువు యొక్క నిజతత్త్వము గోచరింపదు. అట్టి జ్ఞాననేత్రము ఏ కొలది మంది మహనీయులకో తప్ప తక్కిన వారికి లేదు. అందుచే వారు భ్రమలో చిక్కుకొని ప్రపంచమున వక్రముగ, లేక తలక్రిందులుగ జూచుచు నానాబాధలకు లోనగుచున్నారు. సాధనాతిశయముచే, వివేకమును, జ్ఞాననేత్రమును సంపాదించినచో జనులకు ఇట్టి బాధలుండవు. 'క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞయోరేవ మన్తరం జ్ఞానచక్షుషా' --- అను వాక్యము ద్వారా భగవానులు 'ఓ జనులారా! జ్ఞాననేత్రమును సంపాదించి దృక్, దృశ్యములను విభజించి దృక్ స్వరూపమగు పరమాత్మ యందే నిలుకడ గలిగి పరమానందమును బొందుడ'ని ఆదేశించుచున్నారు.

ప్రపంచములో వస్తుతత్త్వమును విచారించినపుడే మనుజునకు శాంతి, సుఖము కలుగుచున్నవి. జనులీ భోగవిలాసములకై ఏల పరుగిడుచున్నారు? ఈ నామరూపాత్మకక్షణిక ప్రపంచమును ఏల వెంటాడుచున్నారు? అవి సత్యమని నమ్మినందున; వాని యందు దోషమేమియు లేదని విశ్వసించినందువలన, కాని మహాత్ముల సాంగత్యముచేతను, శాస్త్ర విచారణ చేతను దృశ్యవస్తువులందు ఒక పెద్ద దోషంకలదని మనుజుడు గుర్తెఱుగుచున్నాడు.

ఇదియే క్షణికత్వము, నశ్వరత్వము, అశాశ్వతత్వము. దృశ్యవస్తువులన్నియు ఏదియో యొక సమయమున కాలగర్భమున విలీనములై పోవుచున్నవి. సూర్యచంద్ర నక్షత్రాదులే ప్రళయకాలమున విలయమై పోవుచుండ ఇక చిన్న రాజ్యముల విషయమై వేఱుగ చెప్పవలెనా? ప్రాపంచిక పదార్థములందు ఇట్టి దోషమును విచారించి వానిపై విరక్తి కలిగి శాశ్వతమగు పరమాత్మ వైపునకు మరలుటయే విజ్ఞత యనిపించుకొనును. "దుఃఖదోషాను దర్శనమ్" అను సాధనను గీతయందు పదే పదే భగవానుడు నొక్కి చెప్పుటకు కారణమిదియే. ఒకానొక వస్తువునందు గల దోషమును కప్పి పుచ్చి, దానిని సుందరముగ కొండంతలుగ భావించుచు దానివెంట పరుగిడుటయే అజ్ఞానము. వస్తువునందు గల వాస్తవతత్త్వమును గమనించి, దానియందున్న దోషమును గుర్తెఱిఁగి దానినుండి దృష్టిని మరలించి, శాశ్వతమైన పదార్థముపై ప్రసరించుటయే తత్త్వజ్ఞానము. ఇట్టి వివేకముచే తత్త్వజ్ఞానముచే తప్ప మఱి దేని చేతను జీవునకు బంధరాహిత్యము కలుగనేరదు.

చీకటిలో త్రాడును చూచి సర్పమని భ్రమించి నానాయాతనల నొందుచుండువాని యొక్క దుఃఖము దేనిచే శమించును? 'ఇది సర్పము కాదు, త్రాడు మాత్రమే' యని తెలిసికొనుట వలననే. రాత్రి కాలమున స్థాణువును జూచి దొంగయని తలంచి భీతిల్లి జ్వరగ్రస్తుడైన పిల్లవాని తాపము దేనిచే శాంతించగలదు? తాను చూచినది దొంగ కాదు కొయ్య మొద్దు - అని తెలిసికొనుట వలననే. పదిమంది ఏరు దాటి ఆవలియొడ్డున కూర్చొని తమలో ఒకరు ఏటిలో మునిగోపోయినాడని ఏడ్చుచు పెడబొబ్బలు పెట్టుచుండు వారి సంతాపము దేనిచే శమించును? అపుడు వచ్చి 'మీలో ఎవరును చావలేదు. అందరు క్షేమముగా నున్నార'ని లెక్కించి చూపుట వలననే. అట్లే 'నేను జీవుడను, నేను దేహమును, నేను పుట్టువాడను, నేను చచ్చువాడను' -- అని బాధ నొందుచుండు వాని క్లేశమును పోగొట్టునది 'ఓయీ! నీవు జీవుడవు కాదు, దేహము కాదు, నీవు చచ్చువాడవు కాదు, పుట్టువాడవు కాదు, సంసారబంధములో తగులుకొనినవాడవు కాదు, జనన మరణ రహిత నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త చిదాత్మవు. నీవు పంజరములో బంధింపబడిన పక్షివి కాదు; ప్రకృతి శృంఖలములను త్రెంచి వేసి సర్వ వ్యాపకమై వెలుగొందు పరమాత్మవు' అని తెలుపు విజ్ఞానమే అయియున్నది. దీనినే వివేకమని తత్త్వజ్ఞానమని అందురు. బ్రహ్మచర్య సాధనమున ఈ వివేకము ప్రముఖస్థానమును ఆక్రమించి

యున్నది. ఏలయనగా వివేకముచే వాసనాక్షయము, వాసనాక్షయముచే మనోనాశనము, మనోనాశముచే ఆత్మయందు స్థితి, అద్దానిచే మోక్షప్రాప్తి మానవునకు సిద్ధించుచున్నవి.

బహుజన్మార్జిత వాసనా బలముచే మనస్సు బాహ్య వస్తువులపై విషయభోగములపై పరుగిడునపుడు, దాని నచ్చోటినుండి మరలింప గల సామర్థ్యము వివేకమొకదానికే కలదు. వస్తువునందలి గుణ దోషములను చక్కగ విమర్శించి చూచునపుడు తెలివి గల మనస్సు దోషము నుండి మరలి గుణమునే ఆశ్రయించును.

ప్రదృశ్యతే వస్తుని యత్ర దోషః
న తత్ర పుంసోఽస్తి పునః ప్రవృత్తిః ।

వస్తువులందెచట దోషము కలదని వివేచనచే మనుజుడు తెలిసి కొనుచున్నాడో తిరిగి దానియందాతడెన్నటికిని ప్రవృత్తుడు కానేరడని కాళిదాస కవీశ్వరుడు నుడివియున్నాడు. అట్లే వివేకము యొక్క సహాయముచే, అనగా 'బ్రహ్మ సత్యం, జగన్మిధ్యా' అను సిద్ధాంతము యొక్క బలముచే ప్రపంచమును ఉన్నది ఉన్నట్లుగ చూచినచో, దానియందు మనస్సు తగుల్కొనక వుండును. అత్తఱి వాసనాక్షయము సంభవించును. ఎపుడు వాసనలు సన్నగిలునో అపుడు ఇంధనములేని అగ్నివలె మనస్సు ఉపశమించును. అట్టి అమనస్క స్థితియందు ఆత్మ మాత్రము శేషించియుండును. అదియే మోక్షస్థితి. ఈ ప్రకారము వివేకము మోక్షప్రాప్తికి, బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకు అత్యంత ప్రధానమైన హేతువుగ వర్తించుచున్నది.

వివేకముచే మనుజుడు ఈ ప్రపంచమందలి పదార్థములన్నియు మిధ్యారూపములనియు, నశ్వరములనియు, అస్థిరములనియు, కేవలము పంచభూతముల యొక్క వికార మాత్రములే యనియు, ఎపుడెఱుఁగునో, మఱియు తన దేహము కూడ పాంచభౌతికమే కావున అదియు కొద్ది కాలములో నశించిపోవునదే యనియు, జీవునకు మృత్యువు తథ్యమనియు ఎపుడు దృఢముగ తెలిసికొనునో, అపుడిక వాసన ఉదయింపదు. పదార్థముల యెడల ఆశ కలుగదు.

ఈ ప్రకారముగ ఎవరికి దృశ్యము నుండి ప్రీతి తొలగిపోవునో అట్టి వాని నిర్మల బుద్ధి సంసార సాగరమున ఎచటను మునుఁగ నేరదు. అయ్యది దుఃఖము నెన్నటికిని బడయకుండును. ఈ జగద్రూపదృశ్యము యొక్క సర్వదా

అత్యంతా భావము (లేమి) తప్ప సంసారదుఃఖరూప అనర్థ నివారణమునకు వేఱొక ఉపాయ మెద్దియును లేదు. మనస్సు (వాసన) అను వ్యాధియొక్క చికిత్సకు దృశ్యము యొక్క అత్యంతాభావమే (లేమి) పరమోత్తమ ఔషధమైయున్నది. దృశ్యము మీదికి మనస్సు పరుగిడుచున్న కొలది ఆ మనస్సు ఆత్మకు దూరమైపోవు చుండును. మఱియు దానికి ఏకాగ్రత, నిలుకడ లేకుండును. చిత్తము ఏకాగ్రముగ లేనిచో లోని ఆత్మ వస్తువుఅందు చక్కగ ప్రతిబింబించదు. సంసార దుఃఖమునకు కారణమిదియే.

దృశ్య మాశ్రయసీదం చేత్తత్సచిత్తోఽపి బన్ధవాన్ ।
దృశ్యం సంత్యజసీదం చేత్తదచిత్తోఽపి మోక్షవాన్ ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

దృశ్య విషయభోగములందు నిమగ్నుడగువాడు బ్రహ్మచర్యమును సాధింపలేడు; మఱియు ఆత్మానుభూతి నొందజాలడు. దృశ్య ప్రపంచముచే ఆక్రమింపబడిన బుద్ధిగల వానికి స్వస్వరూప స్థితి ఎన్నటికిని ఉదయింపజాలదు. బ్రహ్మము ఆకాశము వలె నిర్మలమై సర్వత్ర వెలయుచున్నప్పటికిని దృశ్యబుద్ధిగల వారికి యత్నముచే గూడ అయ్యది లభింపనేరదు. మనస్సు దృశ్యమును మిథ్యగ దలంచి అద్దానిని త్యజించుచు వచ్చినచో, అత్తఱి ఆ దృశ్య పదార్థములచే జనించు సుఖదుఃఖములచే నది ఏమియు ఈడ్వబడకయే యుండును. కావుననే శ్రీవసిష్ఠులు శ్రీరామచంద్రుని ఈ క్రింది విధముగ హెచ్చరిక చేసియుండిరి.

ఓ రామచంద్రా! దృశ్యము నాశ్రయించుచో నీవు చిత్తముతో గూడిన వాడవై బంధము కలవాడవగుదువు. దృశ్యమును లెస్సగ త్యజించుచో చిత్తరహితుడై మోక్షమును, పొందినవాడవగుదువు. మఱియు,

యావత్సర్వం న సంత్యక్తం తావదాత్మా న లభ్యతే ।
సర్వావస్థా పరిత్యాగే శేష ఆత్మేతి కథ్యతే ॥

(వసిష్ఠగీత-ఉపశమ ప్రకరణము)

దృశ్యమును పూర్ణముగ త్యజింపనంతవఱకును ఆత్మ లభింపదు. సమస్త దృశ్యమును త్యజింప, శేషించునదే ఆత్మయని చెప్పబడును. కాబట్టి స్వాత్మదర్శనము కొఱకై సమస్త దృశ్యమును మిథ్యాత్వ దృష్టిచే పరిత్యజింపవలయును. దృశ్యవస్తువుల యొక్క మిథ్యాత్వ బోధచే వాని యెడల ఆశ సన్నగిలును; ఆశ సన్నగిల వాసనలు నశింపతైలము లేని దీపమువలె మనస్సు నశించును.

మనస్సు నశింప, తదధిష్ఠానమగు ఆత్మమాత్రము శేషించును. అదియే పరమానందమగు నిర్వాణ స్థితి. అదియే మోక్షము.

అయితే, దృశ్యము యొక్క అట్టి మిథ్యాత్వ నిశ్చయము, భోగాదుల యొక్క నీరసత్వము మొదలగునవి జీవునకు ఎట్లు అనుభూతము కాగలవు? వివేకముచే, కాబట్టి మొట్ట మొదట ప్రపంచమును గూర్చియు, దేహమును గూర్చియు విచారించుట ఆవశ్యకమై యున్నది. అట్లు విచారించుటచే తానెవరో, జగత్తుయొక్క స్వరూపమెట్టిదో విశదము కాగలదు. రజ్జు సర్పభ్రమయందు 'ఇది సర్పము కాదు- త్రాడు మాత్రమే' అను విచారణచే నెపుడు తెలిసికొనబడునో, అపుడే సర్పభ్రాంతి జనితములగు దుఃఖ భయకంపాదులు నశించును. అట్లే మృగతృష్ణా భ్రమయందును 'ఇది నీరుకాదు-ఎండమావులు' అని విచారణచేత తెలిసికొనినపుడు మాత్రమే నీటికొఱకు పరుగిడుట, బాధపడుట నిలిచిపోవును. కాబట్టి మహనీయుల సాంగత్యముద్వారా దృశ్య ప్రపంచము యొక్కయు, తనయొక్కయు యథార్థ స్వరూపమును గూర్చి విచారించుటయే దుఃఖనివారణమునకు ఏకైక మార్గము.

మనస్సే మనుజుని బంధమునకు, మోక్షమునకు కాణమైయున్నది. మనస్సు కామరోభాదులతో కూడియుండునపుడు తత్త్వజ్ఞానమును బడసి మోక్షమునకు హేతువును అగుచున్నది. మనస్సు ఏ ప్రకారముండునో మనుజునకు ప్రపంచమున్ను ఆ ప్రకారము కనుపించును.

పూర్ణః పూర్ణః జగత్ పశ్యేత్ కాముకః కాముకం జగత్ ।
ఆర్తోఽప్యార్తిమయం విశ్వం లుబ్ధో లుబ్ధ స్వచిత్తవత్ ॥

పూర్ణుడగు (జ్ఞానియగు) మనుజుడు జగత్తునంతను పూర్ణముగ చూచును. కాముకుడు కామమయముగ చూచును. దుఃఖవంతుడు దుఃఖయుక్తముగ చూచును. లోభియు లోభయుతముగ చూచును. కావున మనస్సు స్వస్థముగ, శాంతముగ నున్నచో మనుజునకు జీవన్ముక్తియును పరమపురుషార్థము లభించును.

ఒక వస్తువును చూచి దానిపై మనస్సు పరుగిడునపుడు వెంటనే వివేకమును ఉపయోగించి ఈ వస్తువు గ్రహింప యోగ్యమైనదా? కాదా? దీనిని పొందుటవలన కలుగు లాభమేమి? నష్టమేమి? అసలు ఈ వస్తువుయొక్క నిజస్వరూప మేమి? -

ఈ మొదలగు విషయములను ఆలోచించి సమ్మతమైనచో తదుపరియే ఆ వస్తువును గ్రహించవలెను

"వస్తుతత్త్వవిచారేణ న కించిత్కర్మ కోటిభిః"

అని శ్రీ శంకరాచార్యులవారు వివేకచూడామణియందు తెలిపిన విధముగ మనుజుని దుఃఖము వస్తువుయొక్క తత్త్వమును, స్వరూపమును లెస్సగ విచారించుటవలననే తొలగిపోగలదు. చీకటిలో త్రాడు చూచి పామని భావించి నానా బాధల పొందువాని తాపము దేనివలన పోవును? దీపము తెచ్చి ఆ వస్తువును దీపకాంతిలో చూచుటవలన, అట్లే ఏదైన దృశ్యపదార్థమును గాని, దేహమును గాని చూచినపుడు బుద్ధిని బాగుగ ఉపయోగించి, దాని మంచి చెడ్డలను బాగుగ యోచించి ఆ పిదపయే దానిని గ్రహించుటగాని, త్యజించుటగాని జరుపవలెను. శరీర యంత్రాంగములో మనస్సనునది పదార్థములను గూర్చి సంకల్పమాత్రము చేయును. బుద్ధి నిశ్చయించును. పదార్థముయొక్క గ్రహణ త్యాగములు బుద్ధి యొక్క నిర్ణయముపై ఆధారపడియుండును. కాబట్టి బుద్ధి సవ్యముగా నున్నచో అది పదార్థముయొక్క పూర్వాపరములను లాభనష్టములను బాగుగ విచారించి, గ్రహింప యోగ్యమైనచో వస్తువును గ్రహించును, గ్రహణ యోగ్యము కానిచో త్యజించివేయును. కనుకనే 'సబ్ కో సన్మతి దే భగవాన్' -- 'ఓ దైవమా! సర్వులకు మంచి బుద్ధి నిమ్ము' అని గాంధిమహాత్ముడు ప్రార్థించుటకు కారణము.

ఒకానొక కార్యమును పదే పదే చేసిన యెడల అది ఒక అలవాటుగా మారి సంస్కారముగ రూపొందును. దానినే వాసనయనియు అందురు. అట్టి వాసనాప్రభావముచే మనుజుడు చేయరాని పనులను ఎన్ని జన్మలనుండియో చేయుచు వానిని కొనసాగించుచున్నాడే కాని 'ఈ కార్యము చేయదగినదా, లేదా, దీనివలన మనకు శ్రేయస్సు ఏమైన కలుగునా' అను ఆలోచన ఏ మాత్రము లేక యున్నాడు. చెడ్డ కార్యమునే మరల మరల చేయుచు అది మంచిదని తలంచుచున్నాడు.

తమేవ భుక్త్వ విరసం వ్యాపారౌఘం పునః పునః ।
దివసే దివసే కుర్వన్ ప్రాజ్ఞః కస్మాన్న లజ్జతే ॥

రసహీనమైన ఆయా పదార్థములనే అనుభవించుచు, ఆయా భోగ సామగ్రినే ఆస్వాదించుచు మనుజుడు సిగ్గుపడుటలేదే అని యోగవాసిష్ఠమందు

బలిచక్రవర్తి ఆశ్చర్యమును ప్రకటించెను. ఈ విషయమునే భర్తృహరి ఈ క్రింది వాక్యముల ద్వారా చక్కగ ప్రతిపాదించెను---

రాత్రిస్సైవ పునస్స ఏవ దివసో మత్వా బుధా జన్తవో
ధావన్త్యుద్యమినస్తథైవ నిభృతః ప్రారబ్ధ తత్తత్క్రియాః ।
వ్యాపారైః పునరుక్త భుక్త విషయైరేవం విధేనామునా
సంసారేణ కదర్థితా వయమహో మోహన్న లజ్జామహే ॥

'అదియే రాత్రి, మరల అదియే పగలు, ఆ చేసినదే మరల మరల చేయుట, ఆ అనుభవించిన భోగమునే మరల మరల అనుభవించుట---ఈ ప్రకారముగ అజ్ఞానవశమున చేయుచు జనులు లజ్జను పొందకున్నారే!'

కాబట్టి ఈ ప్రపంచమున క్రొత్త వస్తువేమైనకలదా, యని ఆలోచించవలెను, పరిణామము, వికారములేని శాశ్వత వస్తువేదైన యున్నదా అని ఆలోచించవలెను. అట్టి శాశ్వతవస్తువు ఆత్మ అదియే బ్రహ్మము, విషయ విరక్తి కలిగి, బ్రహ్మచర్య వ్రతానుష్ఠానపరుడై అద్దానిని పొందుటకే జీవుడు ప్రయత్నించవలెను.

యత్కృతం భ్రాన్తివేలాయాం నానాకర్మ జుగుప్సితమ్ ।
పశ్చాన్నరో వివేకేన తత్కథం కర్తుమర్హతి ॥

అని శ్రీ శంకరభగవత్పాదులు వివేకచూడామణియందు పేర్కొనినట్లు అజ్ఞాన కాలమున మనుజుడు జుగుప్సాకరమైన హేయమైన కార్యములను చేయును. కాని వివేక జ్ఞానముదయించినపుడు వానిని ఏ మాత్రము చేయకుండును. ఆయా కార్యములను విరమించి వేయును. కావున వివేకము, కలిగి, జీవితమును తుచ్ఛవిషయములందు, తుచ్ఛ కార్యములందు వినియోగించక బ్రహ్మచర్యాది ఉత్తమ సాధనలను, దయాసత్యశౌచాది ధర్మములను ఆచరించి జీవితమును ఆనందమయముగ నొనర్చుకొనవలెను.

విచారించి చూచినచో ఈ ప్రపంచము మాంస, అస్థి, దారు, మృత్తికా, శిలామయమైయే యున్నది కాని అన్యముగాదు. కావున కోరదగిన వస్తువేద్దియు లేనిదైన ఈ జగంబున ఇక విజ్ఞులచే ఏది కోరబడును? ముల్లోకములందును పర్వతములు, సముద్రములు, వనములు, పంచభూతములు, ఇట్టి పదార్థములే కలవు. ఇవియన్నియు సత్యస్వ శూన్యములై, మిథ్యయైయున్నవి. కావున ఈ దృశ్య ప్రపంచమున సారమేమియునులేదు. సారభూతమైనట్టి శమరూపమగు

చిదాత్మయను అమృతమును వదలి ఎవరు అట్టి తుచ్ఛములగు భోగములవైపునకు పరువిడుదురో, అట్టివారు మందార వనమును త్యజించి విషవృక్షములతో గూడిన అరణ్యమువైపునకు బోవువారే యగుదురు. 'ఇట్టి నశ్వర ప్రాపంచిక వస్తువుల గూర్చిన ఇచ్ఛాద్వేషములచే జనించిన సుఖదుఃఖాది మోహముచే జనులు భూబిలమందు వసించు పురుగులతో సమానత్వమును బొందినవారైరి. ఆహా! ఎంత శోచనీయము?' అని శ్రీ వసిష్ఠులు ప్రాపంచిక భోగలాలసులగు అజ్ఞులనుగూర్చి వచించిరి.

సన్తి రమ్యతరాద్రమ్యాః సుస్థిరాదపి సుస్థిరాః ।
ఛిన్నా పర్యవసానేయం పదార్థశ్రీః కిమీహసే ॥

ప్రపంచములో అతిరమణీయమైన పదార్థములెన్నియో కలవు. కాని కాలగర్భమున అవియన్నియు ఎట్టకేలకు నశించి పోవుటవలన చింత (దుఃఖము)నే అవి కలుగజేయుచున్నవి. అందువలన వాని నాశ్రయింపవలదు, అని శ్రీ వసిష్ఠమహర్షి శ్రీరామ చంద్రునకు బోధించెను.

That which is Permanent is really Beautiful.

నాశములేని వస్తువే వాస్తవముగ సుందరమైనది. అట్లు నాశములేని వస్తువు ప్రపంచములో ఏదికలదు? ఒక్క దైవము తప్ప తదితరమైన ప్రతివస్తువును కాలప్రవాహమున కొట్టుకొని పోవలసినదే. ఆత్మవస్తువొకటి తప్ప తక్కిన దృశ్యపదార్థములన్నియు కాలగర్భమున అంతరించి పోవలసినదే. దీనినిబట్టి అన్నిటికంటె గొప్ప సౌందర్యము దైవమునకే, ఆత్మకే కలదని స్పష్టమగుచున్నది. కావున దానినే జీవులు ఆశ్రయింపవలసియున్నారు. అదియే జనులకు పరమానందమును గలుగుజేయగలదు. నశ్వర పదార్థములయొక్క ఆపాత రమణీయత్వమును జూచి మోసపోరాదు. తాత్కాలిక సౌందర్యములకు, పై పై తళుకు బెళుకులకు ఎన్నడును లోను కాగూడదు.

ఎంత ధనముండిననేమి, ఎంత కీర్తియుండిననేమి, ఎన్ని ప్రాపంచికవిద్యలను గడించిననేమి, ఎంత సంతానముండిననేమి, జీవితము అల్పమైనపుడు వానికేపాటి విలువ! ఆయురేఖలేనపుడు తక్కిన రేఖలు ఎన్నియుండిన ఏమి ప్రయోజనము? అట్లే ప్రపంచ వస్తువులు ఎంత సుందరముగాచిలోనను, అవి అశాశ్వతములు, కాబట్టి వాని సౌందర్యమునకు ఏ మాత్రము విలువలేదు. పూర్వము బుద్ధ దేవుడీ విధముగనే ప్రపంచస్థితినిగూర్చి తీవ్రముగ విచారించి,

తన రాజ్యముయొక్కయు, పరిజనముయొక్కయు, సతీసుతులయొక్కయు లావణ్యమును గొప్పగా తలంచక, వానియన్నిటికంటెను మహా సుందరమైనట్టి నిర్వాణ పదవినిగూర్చి అన్వేషించి ధన్యుడయ్యెను.

కావున విజ్ఞులగువారు ప్రపంచములోని పదార్థములను చక్కగ వివేచించి, వాని ఆ పాత (Superficial) సౌందర్యములకు మురిసిపోక, వానిపై ఆసక్తిని తగ్గించుకొని, శాశ్వతమై, స్థిరమై, సనాతనమైనట్టి పరమాత్మయందు అనన్య భక్తి గలిగి, హృదయగుహయందట్టి లోకోత్తర సౌందర్యమును సదా వీక్షించుచు బ్రహ్మానుభూతిని బడసి జీవితమును ఆనందమయముగ నొనర్చుకొనవలెను.

ఈ ప్రకారముగ విషయవాంఛను దూరీకరించుటలోను, భోగాశను శమింపజేయుటలోను, తద్ద్వారా బ్రహ్మచర్య దీక్ష నిరాటంకముగ కొనసాగుటలోను వివేకమెట్లు ప్రముఖ స్థానమలంకరించుచున్నదో అట్లే వైరాగ్యమున్ను చాల సహాయపడుచున్నది.

వైరాగ్యము

బ్రహ్మచర్య సాధనలలో వైరాగ్యము చాల ముఖ్యమైనది. వైరాగ్యమనగా ఇల్లు, వాకిలి విడిచి ఏకాంతమునకు బోవుట కాదు. సంసారమునకు తిలాంజలి యొసంగి కొండ గుహల్లో దాగుకొనుట కాదు. కుటుంబమును, వ్యవహారమును వదలివేయుటకాదు గీతాచార్యులా ప్రకారము బోధించలేదు. భగవద్గీతను సాక్షాత్తుగ వినిన అర్జునుడే రాజ్యమును పరిత్యజించలేదు. ఇక తక్కిన వారి ఘాట చెప్పవలెనా? వ్యవహారమును మాత్రము అతడు సరిదిద్దుకొనెను. ధర్మపూర్వకము సంగ్రామమాచరించెను.

Bhagavad Geeta teaches not renunciation of action, but renunciation in action.

'గీత బోధించినది కర్మ త్యాగము కాదు, కర్మయందలి కర్తృత్వత్యాగము కర్మయందలి అహంభావ త్యాగము'.

కాబట్టి వైరాగ్యమవలంబించువారు కర్మత్యాగము చేసి ఎక్కడికిని పోనక్కరలేదు. వస్తువునందలి దోషము. తెలిసికొని ఆ వస్తువు యెడల మమత్వము విడనాడుటయే వైరాగ్యము. వస్తువు యెడల అనాసక్తి, విరాగము కలిగియుండుటయే వైరాగ్యము. కాని బహుజన్మార్జిత వాసనాబలముచే జనుల

మనస్సు ఇంద్రియార్థములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధముల పైకి ఉరుకుచున్నది. తన పుట్టిల్లగు ఆత్మయందు క్షణకాలమైనను ఉండక మనస్సు బహిర్ముఖముగ ప్రవర్తించుచున్నది. ఇక్కారణమున అది శాంతిని నోచుకొనలేక పోవుచున్నది. శాంతి నిలయమగు ఆత్మకు చేరువగుచుండుకొలది మనస్సు పరమానందమును, పరమశాంతిని అనుభవించుచుండును. దూరమగుచుండు కొలది దుఃఖమును, అశాంతిని బొందుచుండును.కాబట్టి శాంతికి ఏకైకమార్గము బయటకు పరుగెత్తుచుండు మనస్సును లోపలికి తీసికొని వచ్చుటయే; దానికి చక్కగ హితబోధచేసి అంతర్ముఖ మొనర్చుటయే. బాహ్యవస్తువుల యందు గల దోషముల గూర్చి బాగుగ నచ్చచెప్పి అంతరాత్మ యందు ప్రీతిని వర్థిల్లచేయుటయే. ఇట్టి ప్రక్రియ వైరాగ్యమువలననే సాధ్యపడగలదు.

దృశ్యవస్తువుల యెడల విరాగము ఏల కలిగియుండవలెనో విచారించుట అవసరము. మానవుడు ఒక గొప్ప లక్ష్యమును సాధించుట కొఱకు ఈ దేహమును ధరించుచున్నాడను సత్యమును ఎవరును విస్మరించరాదు. తన నిజస్వరూపమగు ఆత్మను అనుభూతమొనర్చుకొని, బంధవిముక్తుడై, అనాదికాలము నుండి కొనసాగుచున్న ఈ జనన మరణ రూప భీషణ సంసార పరిభ్రమణమును నిలుపుదల చేసికొని ఆత్యంతిక శాంతి సుఖములను అనుభూతమొనర్చుకొనుటకే ఈ జన్మ ఏర్పడినదని మనుజుడు మఱువరాదు. అట్టితఱి మనస్సు ఆత్మను వదలి, బహిర్ముఖముగ జనుచు దృశ్యవస్తువులపై మోజు కలిగి నిరంతరము ఆయా పదార్థముల పైననే వ్రాలుచుండినచో ఇక ఆత్మ సాక్షాత్కారమను జీవితలక్ష్యమెట్లు కార్యాన్విత మొనర్పబడగలదు? అక్కార్యమెట్లు సాధింపబడగలదు?

Nobody can ride on two horses.

'రెండు గుఱ్ఱములపై ఒకేసారి ఎవరును స్వారి చేయలేరె.' అనాత్మపై వ్యామోహము కలిగియుండి ఆత్మను ఎవరును సాక్షాత్కరించుకొనలేరు భోగైశ్వర్య ప్రసక్తిగల వారి చిత్తమును ఆయా విషయభోగములు హరించివైచి ధ్యానమందు నిలుకడ కలుగనీయక చేయునని గీతాచార్యులు చెప్పిరి.

కావున విజ్ఞులు వారు తమ మనస్సు పరిపరి విధములు బాహ్య వస్తువుల పైకి పరుగిడక ఆత్మయందు నిలుకడ కలిగియుండుటకై విరాగమును తప్పక అవలంబించవలసియున్నది. అది యెట్లేర్పడగలదు? దానిని సాధించుటకు

మార్గమేమి? దీనికి ఒకే ఒక సులభమైన పద్ధతి కలదు. వస్తువునందుగల దోషమును చక్కగ విచారించినచో ఇక మనస్సు ఆ వస్తువు యెడల విరక్తి కలిగియుండును. దానిని వాంఛింపదు. దృష్టాంతమునకు - ఒకడు పంచభక్ష్య పరమాన్నము గూడిన రాజభోజనము తినుటకు ఉద్యుక్తుడై, అత్యాసక్తితో భుజించుటకు ఉపక్రమించు సమయమున ఎవడో వచ్చి ---- 'అయ్యా! అన్నము వండునపుడు దానిలో ఒక పెద్ద పురుగు పడి చచ్చినది'--- అని చెప్పినచో ఇక ఆ భోజనము నాతడు ఆరగించునా? దానిపై పూర్తిగ విరక్తి జనించును. అట్లే భోగ్యపదార్థములందు గల దోషములు తెలిసియున్నచో వానిపై జనునకు వాంఛ ఉదయించదు. దీనినే భగవానుడు 'దుఃఖదోషానుదర్శనమ్' (13-9) అని గీత యందు వచించియున్నారు.

అయితే దృశ్యవస్తువులందలి ఆయా దోషములు కల్పింపబడినవి కావు. కృత్రిమములు కావు. ఊహాజనితములుకావు. అవి వాని యందు స్వతః ఉండి ఉన్నవే యగును. ఆ దోషములో అన్నిటి కంటె ప్రధానమైనది పదార్థముల నశ్వరత్వము, క్షణికత్వము, ప్రపంచములో ఎంత చక్కని వస్తువైనను కొలది కాలములో నశించి పోవుచున్నది. శాశ్వతమై, స్థిరమై, అవిచ్ఛిన్న ఆనందమును కలుగజేయునదైన వస్తువొకటియు ఈ దృశ్య ప్రపంచమున లేదు. మహా మహారాజు లుద్భవించిరి. సామ్రాజ్యములు వెలసినవి. కాని అవి యన్నియు కాల గర్భమున చితికిపోయి నామమాత్రావశిష్టములైనవి. అనుభవించిన ఆ రాజులం దఱు అదృశ్యులైరి, అనుభవింపబడిన ఆ భోగములన్నియు క్షీణించిపోయినవి. ఇక అట్టి క్షణిక వస్తువుల కొఱకై విజ్ఞుడు పరువిడునా? పూర్వము జనక మహారాజు ఈ ప్రకారముగనే చక్కని విచారణ చేసి సత్యమగు ఆత్మవస్తువును తెలిసికొని అసత్యమగు రాజ్యభోగాదులందు విరక్తి కలిగి, వాని యందు తగులుకొనకుండ లోకమున వ్యవహరించెను.

వస్తువు నందలి దోషమును తెలిసికొనినవాడు ఇక ఆ వస్తువు కొఱకై ఎన్నడును పరుగిడడు. కావున దృశ్యవస్తువునందుగల 'నశ్వరత్వము, క్షణికత్వము' అను దోషములను తెలిసికొని మనుజుడు వానిపై ఎగడబక శాశ్వత ఆత్మకొఱకే అన్వేషించుట శ్రేయస్కరము.

బ్రహ్మచర్య సాధనకు అత్యావశ్యకమైనట్టి ఈ వైరాగ్యమునకు సంబంధించిన ఉదాత్త భావములను శ్రీరామచంద్రుడు తన బాల్యకాలము ఈ ప్రకారముగ వ్యక్తము చేసెను-

'ఈ ప్రపంచమందలి సమస్త పదార్థములును అస్థిరములైనవి. భోగకాలమున మాత్రముండునట్టి ఈ స్రక్చందనాది విషయములు పూర్ణసుఖమును ఒసంగ జాలవు. ఈ జగత్తు, దీనియొక్క సృష్టి స్థితి లయములు అన్నియు మనః కల్పితములే యగును. అయ్యో! మృగ తృష్ణాజలముచే లేళ్ళు ఆకర్షింపబడునట్లు అసత్తైన ఈ ప్రపంచము యొక్క సుఖముచే జనులు ఆకర్షింపబడుచున్నారు. ఈ ప్రపంచమున దౌర్భాగ్యరూపములగు ఈ విషయసుఖలేశము లేమి? అజ్ఞానముచే వాని యందు జనులు వ్యర్థముగ సుఖభ్రాంతి గలిగి వర్తించుచున్నారు నాకు రాజ్యముచే ఏమి ప్రయోజనము? భోగములచే ఏమి ప్రయోజనము? - ఈ ప్రకారముగ విచారించుటచే నా కిపుడు మరుభూములందు బాటసారికి వలె పదార్థములందు అరుచి జనించినది.

మరల మరల అనుభవించునట్టి తుచ్ఛ విషయభోగములచే వాయువుచే వృక్షము వలె జనులు శైథిల్యము నొందుచున్నారు. వివేకరహితులు ఈ సంసారమున సంపదలే సుఖము నిచ్చునవియని, అవి చాల గొప్పవని తలంతురు. కాని వాస్తవముగ అవి మోహ కారణములును, అనర్థదాయకములును అయి యున్నవి. ఆయువు చెట్టు యొక్క చిగుళ్ళ చివఱ వ్రేలాడు జలబిందువుల వలె క్షణభంగురమైనది. అయ్యది అకాలముననే ఈ శరీరమును విడిచిపోవుచున్నది. ఎవరీ ప్రపంచమున తిరిగి జన్మింపరో, ఎవరు ఉత్తమ జీవితము కలవారో అట్టివారే నిజముగ జన్మించినవారు. పిల్లి ఎలుకను చూచునట్లు మృత్యువు ప్రాణిని మ్రింగివేయుటకై నిరంతరము కాచుకొనియున్నది. సంపదలచే గాని, రాజ్యముచేగాని, మనోరథములచే గాని ఏమి ప్రయోజనము? కొలది రోజులలోనే కాలము వాని యన్నింటిని త్రుంచివేయుచున్నది.

అట్లే జనక మహారాజు కూడ వైరాగ్యోద్దీపకములగు గంభీర భావములను ఈ ప్రకారముగ వెల్లడించెను -

అనంతమగు కాలము యొక్క ఒకానొక అంశమున నా యీ జీవితము కలదు. అట్టి స్వల్పకాలిక జీవితమందు మమత్వమేల? ఈనా జీవిత పర్యంతపు రాజ్యమున్ను అల్పమైనదే. మరల మరల ఏ విషయ సుఖములు కలుగుచున్నవో అవియన్నియు సంతాపమయములగు మహాదుఃఖములే యగును. నేడు ఏవి గొప్ప గొప్ప వారి శిరస్సుపై నున్నవో, అవియే కొలది దినములకు క్రిందకు పడిపోవుచున్నవి. కావున ఈ రాజ్యాదివైభవమందు విశ్వాసమేల? ఈ

నా భోగములేమి? ఈ నా బంధువులెవరు? ఈ మమత్వాదుల కల్పనచే నేను వ్యాకులుడనగుచున్నాను. ఆ మహారాజాధి రాజుల యొక్క బంధువులు, మహాభోగములు, ఆ వైభవములు అన్నియు నేడు స్మరణ మాత్రమై పోయెనే ! పూర్వకాలపు ఆ రాజుల యొక్క ధనాదులిపుడెచటికేగినవి? పూర్వము సృష్టించబడిన అనేక జగత్తులిపుడేమైనవి? అవి యన్నియు నశించిపోయినవి. ఇక ఈ ధనాది వైభవములందు విశ్వాసమేల?

ఏ యే రమణీయ పదార్థములందు నేను మహా ప్రీతి కలిగియుంటినో అవియన్నియు నశించిపోయినవి. ఇక ఈ దృశ్యప్రపంచమున చిరస్థాయియగు ఉత్తమవస్తువేదికలదు? (ఏదియు లేదు) దృశ్యము యొక్క శిరస్సుపై వినాశము రమణీయ పదార్థముల యొక్క శిరస్సుపై అరమణీయత్వము, ప్రాపంచిక సుఖముయొక్క శిరస్సుపై దుఃఖము తిష్ఠవేసికొనియున్నవి. మహా సుందర శరీరము కలవారు కూడ క్షణభంగురులై యున్నారు. కావున చిత్తమా! తుచ్ఛమగు విషయభోగ చింతనను కట్టిపెట్టి అకృత్రిమతృప్తిని కలుగజేయునట్టి ఆత్మవైపునకు మరలుము! '--ఈ ప్రకారముగ జనక మహారాజు సత్యవస్తువగు ఆత్మనుగూర్చి లెస్సగ విచారణ సలిపి అసత్య వస్తువులగు ప్రాంపంచిక దృశ్యపదార్థముల యెడల విరాగము గలిగి తామరాకుమీద నీటి బిందువలె ప్రపంచమున అసక్తుడై, నిస్సంగుడై రాజ్యపాలనాది కార్యక్రమములను నిర్వహించెను.'

విషయ సుఖమును కోరబోకన్నా *
ఆత్మశాంతికి, భంగకరమే యగును, ఓరన్నా
దుఃఖమిశ్రితమైన సుఖము
సుఖము కాదని మదినెఱుంగుము
దుఃఖలేశము లేని సుఖము
ఆత్మయందే కలదు నరుడా ॥తత్త్వసారము తెలిసికోరన్నా॥

బింబ సుఖమును కోరుకొనుమన్నా
ప్రతిబింబ సుఖమును కోరుకొనుమన్నా
అద్దమందలి చంద్రబింబము
ఎంతో చక్కగ గోచరించిన
దానికై పరుగెత్తువాడు
బాలుడేయని మది నెఱుంగుము ॥త ॥

భోగములకై ఆశపడకన్నా
భోగంబుచేతను, యోగమంతయు దూరమగునన్నా
యోగవిద్యను ఆశ్రయించి
భోగ్యజాలము వదలివైచి
ఆత్మయందున నిష్ఠగలిగి
జీవితంబును గడిపివేయుము ॥త ॥

నరునిదేహము అరుదురోరన్నా
మానవత్వము, ఎల్లవేళల రాదు రాదన్నా
ఉత్తమంబగు దేహమొంది
విషయసౌఖ్యము దూరముంచి
సర్వసుఖముల నిలయమైన
ఆత్మబడసి ముక్తినొందుము ॥ త ॥

కాలమెంతో విలువగలదన్నా
క్షణమైన దానిని, ఖర్చుచేయకు భోగమందన్నా
గడచిపోయిన కాలమేమియు
సుంతయైనను తిరిగిరాదు
ఉన్నకాలము జాగరూకతొ
గడిపివేయుము దైవచింతతో ॥త ॥

ఎన్ని తిన్నను తృప్తిరేదన్నా
భోగజాలపు, అనుభవానికి అంతురేదన్నా
విషయభోగము నెంతబడసిన
చాలు అనదు పాడుమనసు
తృప్తిరేని జీవితంబున
శాంతి యెన్నడు కలుగకుండును ॥ త ॥

భోగమందున రోగముందన్నా
భోగంబుచేతను, రోగబాధలు పెరుగుచుండను
విషయమందున దోషముందని
తెలివితో గ్రహియించి నీవు

మెల్ల మెల్లగ వానినెల్లను
జ్ఞాన జలముచె విడిచివేయుము ॥ త ॥

విషయమందున ఆశవలదన్నా
అనుభవించిన, ఆశపెరుగును తరుగదేమియురా
నిప్పులోన నేయివేసిన
మంట పెరుగును చల్లబడదు
నీరుపోసిన ఆరిపోవును
కోరకుండిన ఆశులుడుగును ॥ త ॥

సుఖము వెలుపల లేదురోరన్నా
ఎల్లసుఖము, అంతరాత్మలొ కలదురోరన్నా
సుఖము వస్తువునుండి వచ్చును
అని తలంచును మూఢజనుడు
లోని సుఖమే అటుల తోచును
బయటనుండి రాదు సుఖము. ॥ త ॥

తనువు నిత్యము కాదురోరన్నా
ధరణిపైయది, ఎల్లకాలము ఉండబోదన్నా
దండధరుడు పొంచియుండగ
పాపకార్యము ఏలచేయుదు
పాశహస్తుడు రాకపూర్వమె
ధర్మమార్గము దరికిచేర్చుము. ॥త॥

దృశ్యవస్తువు నమ్మకొనకన్నా
కనుపించువస్తువు, కాలమందున లీనమగునన్నా
దృశ్యమందున మనసునుంచక
దృగ్స్వరూపమె శ్వాశ్వతంబని
ఎంచిమదిలో ఆత్మధ్యానము
చేయువానికి పరమసుఖము ॥త॥

* "తత్త్వసారము" అను పుస్తకమునుండి.

జీవితంబతి చంచలంబన్నా
విశ్వమందున, చంచలత్వము లేనిదేదన్నా
నేడు ఉన్నది రేపు ఉండదు
రేపు ఉన్నది నాశమొందును
నాశమేలేకున్న వస్తువు
ఆత్మయే యని నిశ్చయించుము ॥త॥

దృశ్యమందున ప్రీతినియుంచకురా
దృక్స్వరూపమునందు ప్రీతిని గలిగియుండుమురా
దృశ్యసక్తియె బంధమగును
దృశ్యసక్తియె మోక్షమగును
దృశ్యమంతయు తొలగద్రోచిన
ఆత్మయొకటే మిగిలియుండును. ॥త॥

బలి చక్రవర్తియు ప్రాంపచిక విషయములను, దృశ్య వైభవములను గూర్చి లెస్సగ విచారణ సలిపి ఈ క్రింది విధముగ తన విరాగభావములను వెల్లడించెను --- 'అనేక భోగములతో కూడియున్న ఈ నా మహారాజ్యమును అనుభవించుటవలన నాకు కలుగు ప్రయోజనమేమి? ఆయా భోగములనే మరల మరల అనుభవించుట, ఆ చేసిన పనులనే మరల మరల చేయుట నిజముగ హాస్యాస్పదమే యగును. పిల్లల ఆటవంటి ఇదియంతయు తలంచు కొనినచో ఆశ్చర్యము కలుగుచున్నది. ఈ ప్రపంచమున అజ్ఞానులచే సారములని తలంచబడిన భోగ్యపదార్థములన్నియు కాలముచే శ్రీఘ్రముగ మ్రింగివేయబడుచున్నవి. కావున బుద్ధిచే స్వయముగ ఈ దృశ్యమునంతను తొలగించివైచి ఆత్మయందు పరిపూర్ణుడనై హాయిగ నుండెదను.

ఈ ప్రకారముగ వివేక, వైరాగ్యములచే మనస్సును విషయాదులనుండి మరలించి, ఆశాపిశాచమును అణగద్రొక్కి కామ వాసనలను దూరీకరించి బ్రహ్మచర్యమును సాధించినచో మనస్సు ఆనందముగను, ఉల్లాసముగను, విజ్ఞానవంతముగను, పరమ ప్రశాంతముగను అలరారుచుండును.

శరీరముయొక్క వాస్తవ స్వరూపము

కామజయమునకు మఱియొక ఉపాయము శరీరముయొక్క సహజ స్వరూపమును గూర్చి వివేక యుక్తముగ విచారించుట. శరీరము దేనితో చేయబడినది? పంచభూతములతో, మట్టితో, నీటితో, అగ్నితో, వాయువుతో, ఆకాశముతో, ఈ పంచభూతములను బాగుగా మిళితముచేసి శరీరమను బొమ్మను బ్రహ్మదేవుడు నిర్మించెను. కాబట్టి ఇది ఘటమువలె ఒక జడమైన వస్తువేయగును. జడమైన వస్తువుపై, కొయ్యతోను, మట్టిగడ్డతోను సమమైన వస్తువుపై ఎవరికైన మోహము కలుగునా? కుండపై, కూజాపై ఎవరికైన కామముదయించునా? కావున వస్తుస్వరూపమును బాగుగ వివేచించి చూచువానికి ఏ కోశమందును కామ వికారములు కలుగనేరవు.

ఇక శరీరము యొక్క అపవిత్రతను దానిలోని దుర్గంధ వస్తువులను, మురికి పదార్థములను గూర్చి ఆలోచించినచో కామ వికారములు, మోహ ప్రవృత్తులు పలాయనము చిత్తగించగలవు. శరీరముపై గల చర్మమును తొలగించినట్లు ఊహించి దాని లోపల గల పదార్థములను గూర్చి పర్యాలోచన చేసినచో, రక్తము, మాంసము, ఎముకలు, బొమికలు, మలము, మూత్రము, కఫము, శ్లేష్మము చొంగ మొదలైన దుర్గంధ భూయిష్ట పదార్థములే స్ఫురించును' శరీరము ఒక మాంసపు ముక్క. ప్రాణము పోయిన పిదప అది, కుక్కలకు, నక్కలకు, గద్దలకు ఆహారమైపోవును. శరీరమును గూర్చిన ఈ నగ్నసత్యములన్నిటిని బాగుగ విచారించినచో ఎటువంటివాని కైనను మనస్సునందు కామ వికారములు జనించనేరవు. బ్రహ్మచర్య సాధనకు శరీరమును గూర్చిన ఈ వివేకయుక్త విచారణ అత్యంతా వశ్యకమైయున్నది. కనుకనే శ్రీశంకరాచార్యులవారు--

ఏతన్మాంస వసాది వికారం
మనసి విచింతయ వారం వారమ్ ।
భజగోవిన్దం భజగోవిన్దం భజగోవిన్దం మూఢమతే!

అని భజగోవింద శ్లోకములందు తెలిపియున్నారు. ఓ జనులారా! ఏ వస్తువులను మీరు మహా సుందరములు, ఆసక్తికరములు అని భావించుచున్నారో

అవి రక్తమాంసములయొక్క వికారములే కాని అన్యము కావు. కావున ఈ యథార్థ విషయములను గూర్చి మరల మరల చింతన చేసి దృష్టిని నశ్వరమై, అపవిత్రమై, జడమైనట్టి దృశ్యవస్తువుల నుండి మరలించి శాశ్వత చైతన్య పరమాత్మయగు గోవిందుని వైపు మరలించి వారినే భక్తితో సేవించుడు, ధ్యానించుడు, జన్మసార్థకత నొందుడు' - అని ఘోషించుచున్నారు.

ఏదైన సుందర దేహమును వీక్షించినపుడు దానిలోన ఏయే వస్తువులున్నవో ఒక్కసారి ఆలోచించినచో కామము (lust) పలాయనము చిత్తగించగలదు. అది అస్థిపంజరమే యని భావించినచో లేక శవమును పోలినదే యని తలంచినచో ఇక కామాది వికారములు తలెత్తకుండును.

కామమును జయించుటకు చక్కని ఉపాయము, ఏ వస్తువును అనుభవించుటకు మనస్సు పూర్వవాసనా బలముచే పరుగెత్తుచున్నదో ఆ వస్తువు యొక్క స్వరూపమును వివేకముతో బాగుగ విచారించి దాని యొక్క మంచి చెడ్డలను బుద్ధికుశలతచే బాగుగ యోచించి ఆ పిదప నిర్ణయమును గైకొనుటయే యగును. ఆ వస్తువును అనుభవించుట వలన కలుగు సుఖమెంత, దుఃఖమెంత? అది క్షణికమా, శాశ్వతమా? అది జీవితలక్ష్యమగు దైవప్రాప్తికి, ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ఉపయోగించునా లేక భంగకరముగా పరిణమించునా? - ఈ ప్రకారముగ ఆ వస్తువు యొక్క గుణదోషములను లెస్సగ విచారణ సలిపి పిదప ఎట్లు చితమో అట్లు చేయవలెను. ఈ ప్రపంచమున దృశ్య పదార్థము లెవ్వియు జీవునకు పూర్ణానందము నొసంగజాలవు. పైగా అవి దైవానుభూతికి, ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు భంగకరములుగ నుండును. ఈ ప్రకారముగ ఆలోచించినచో ఇక కామమునకు చోటే వుండనేరదు.

వస్తువునందు దోషము కలదని మనుజుడెపుడు తెలిసికొనునో అపుడిక దానిని అనుభవించుట కాతనికి ప్రవృత్తియే కలుగకుండును.

అవేక్ష్య విషయే దోషం బుద్ధియుక్తో విచక్షణః ।
కామ పాశేన యో ముక్తః స ముక్తేః పథగోచరః ॥

ఎవడు ఇంద్రియవిషయములందు దోషమును గాంచి కామపాశమునుండి విడివడునో అట్టివాడు ముక్తిమార్గమును గాంచకలడని శ్రీశంకరాచార్యులు నుడివిరి. ఒకవేళ వివేకము లేని కాలమున మాయకు లోబడి చేయరాని

కార్యములను ఎవడైన చేసినను, తదుపరి జ్ఞానోదయము అయిన పిమ్మట వానియందు రోత గలిగి, విరక్తి కలిగి తిరిగి వానిని చేయకుండును.

భ్రాంతి కాలమున, అజ్ఞాన కాలమున జుగుప్సాకరమైన కార్యములను చేసినను వివేకము కలిగిన పిదప మనుజుడు వానినెట్లు చేయగలడు? కాబట్టి వివేకమే, విజ్ఞానమే దీర్ఘాలోచనయే, సత్యాసత్య వివేచనయే, గుణదోష విచారణయే కామజయమునకు ఉత్తమ ఉపాయమై యున్నది.

కామస్య విజయోపాయం సూక్ష్మం వక్ష్యామ్యహం సతామ్ ।
సంకల్పస్య పరిత్యాగ ఉపాయస్సులభో మతః ॥

కామ విజయమునకు సూక్ష్మమైన ఉపాయమును చెప్పుచున్నాను వినుడు - సంకల్పముయొక్క పరిత్యాగమే కామమును అరికట్టుటకు సులభమైన ఉపాయమని యెఱుగుడు - అని శ్రీ శంకరాచార్యులవారు సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సంగ్రహమునందు తెలిపియున్నారు. కాబట్టి దృశ్యవిషయములను గూర్చిన సంకల్పమే మనస్సునందుదయించకుండులాగున ప్రయత్నించినచో జనులు కామముపై విజయమును సాధించగలరు.

పదార్థములను గూర్చిన సంకల్పమును చేయకుండుటచే కామము జయింపబడగలదనియు, కామము యొక్క అభావముచే క్రోధము మొలకెత్తదనియు పెద్దలు చెప్పిరి.

కామస్య బీజం సంకల్పః సంకల్పాదేవ జాయతే ।
బీజే నష్టేఽంకుర ఇవ తస్మిన్నష్టే వినశ్యతి ॥

కామమునకు బీజము సంకల్పము. కామము సంకల్పము నుండియే జనించును. బీజము నశించినచో అంకురమున్ను నశించునట్లు సంకల్పము నశింప కామమున్ను ప్రరోహింపక యుండును.

వస్తు తత్త్వ విచారేణ న కించిత్కర్మకోటిభిః ।

అని శ్రీ శంకరులు చెప్పినట్లు కామము ఉదయింపకుండుటకు చక్కటి ఉపాయము. ఏ వస్తువుపై మనస్సు పరుగిడుచున్నదో, ఆకర్షింపబడుచున్నదో దానియొక్క నిజస్వరూపమును, నిజతత్త్వమును బాగుగ విచారించి దానియందలి దోషమును గుర్తెఱుగుటయే యగును.

శ్రుతే దృష్టేఽపి వా భోగ్యే యస్మిన్కస్మింశ్చ వస్తుని ।
సమీచీనత్వధీ త్యాగాత్ కామో నోదేతి కర్హిచిత్ ॥

భోగ్యవస్తువేదేని కనబడినను, వినబడినను 'ఇది బాగుగా నున్నది' అను భావమును విడుచునెడల దానియందిక కోరిక జనింపనేరదు. ప్రపంచములో ఒక్క పరమాత్మ తప్ప తక్కిన దృశ్యపదార్థము లన్నియు క్షణికములు, నాశవంతములు, వికారభూయిష్టములు కదా! అట్టిచో ఇక అయ్యవి సుందరము లెట్లగును? రేపో మాపో కాలగర్భమున విలీనమైపోవు క్షణికపదార్థములు రమణీయము లెట్లగును? ఈ ప్రకారముగ దృశ్యవస్తువులందు స్వతస్సిద్ధముగ ఉన్న దోషమును వివేకబలముచే చక్కగ యోచించుటచేత ఆ వస్తువుపై కోరిక, ఆశ ఏ మాత్రము కలుగనేరవు.

రత్నే యది శిలాబుద్ధి ర్జాయతే వా భయంతతః ।
సమీచీనత్వధీ ర్నైతి నోపాదేయత్వధీరపి ॥

రత్నమును చూచినపుడు 'ఇది ఱాయి' అని తలంచినచో దానియెడల ఆశగాని, భయముకాని కలుగనేరదు. ఇది బాగుగా నున్నదనిగాని, గ్రహింపదగినదిగాని తలంచెనేని దానియెడల ఆశ, భయము తొలగనేరవు. కాబట్టి వస్తువుయొక్క యథార్థస్వరూపము నెఱుంగుట, దానివలన కలుగు అనర్థమును గూర్చి చింతించుట - అనునవి కామవిజయమునకు చక్కటి ఉపాయములని ఈ క్రింది శ్లోకముద్వారా శ్రీ శంకరాచార్యులు తెలిపియున్నారు.

యథార్థదర్శనం వస్తున్యనర్థస్యాపి చిన్తనమ్
సఙ్కల్పస్యాపి కామస్య తద్వధోపాయ ఇష్యతే ॥

కామమును జయించుటకు ఉపాయము సంకల్ప త్యాగము. మొట్టమొదట మనస్సునందు విషయములనుగూర్చిన సంకల్ప ముదయించును. ఆ సంకల్పము నుండి దానిని అనుభవించవలెనను కోరిక, కామము ఉదయించును. కావున సంకల్ప త్యాగముచే కామముదయించకుండును.

సంకల్పమునకు అవకాశమిచ్చినచో దానివలన వస్తువుతోటి సంగమును, సంగముచే కామము, కామముచే క్రోధము, క్రోధముచే సమ్మోహము, సమ్మోహముచే స్మృతి విభ్రమము, స్మృతి భ్రంశముచే బుద్ధినాశము, బుద్ధినాశముచే ఘోరపతనము మనుజునకు సంభవించుచున్నది.

అస్థిస్తంభం స్నాయుబద్ధం మాంసశోణితలేపితమ్ ।
చర్మావనద్ధం దుర్గంధం పాత్రం మూత్రపురీషయోః ॥
జరాశోక విపాకార్తం రోగమన్దిరమాతురమ్ ।
దుష్పూరం దుర్ధరం దుష్టం సదోషం క్షణభంగురమ్ ॥
కృమివిడ్ భస్మసంజ్ఞాతం శరీరమితి వర్ణితమ్ ।
అస్థిరేణ స్థిరం కర్మ కుతోఽయం సాధయేన్నహి ॥

మనుజుని శరీరము ఎముకలు నరములు వీనితో కూడినదియు, రక్తమాంసములచే పూయబడినదియు, చర్మముచే కప్పబడినదియు, దుర్గంధభూయిష్ఠమైదియు, మలమూత్రముల పాత్రయు, వార్ధక్య దుఃఖాదులకు ఆకరమైనదియు, రోగయుక్తమైనదియు, దోషసహితమైనదియు, క్షణభంగురమైనదియు, కృములతో కూడినదియు, తుదకు బూడిదగా పరిణమించునదియు, అస్థిరమైనదియు అయియున్నది.

శరీరము మట్టి, నీళ్ళు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశములను పంచభూతముల సమ్మేళనము, కుండవలె జడమైనది. రోగములు తగుల్కొనినపుడు గాని, ముసలితనమందుగాని కృశించి, శైథిల్యమునొంది వికారవంత మగుచున్నది. నవద్వారముల నుండియు మలములు స్రవించుచున్నవి. ఇట్టి శరీరమందు రమ్యత్వమేమి కలదు?

కాబట్టి అవిద్యావశముచేతనే జనులు శరీరమందు రమ్యత్వమును, సౌందర్యమును కల్పించుకొనుచున్నారు.

రమన్తి మూఢా న రమన్తి పండితాః ।

విజ్ఞులగువారు చైతన్యరహితమై, జడమై, వికారవంతమై, నవద్వారముల నుండి మలములను స్రవించునట్టి శరీరమను అపరనామము కలిగియున్న ఒక మాంసపు ఖండమందు ప్రీతిగొనరు. ఆ శరీరము లోపల సాక్షిభూతముగ వెలుగుచున్న ఆత్మయెడల ప్రీతి గలిగియుందురు. అవిద్యోపహతులే శరీరమును సుందరముగ భావించి వాస్తవముగ లేని సౌందర్యమును దానియందారోపించి సంతసించుచున్నారు. 'సాహసం కిమతః పరమ్' అనునట్లు వికారవంతమై, దుర్వాసనా భూయిష్ఠమైన ఒకానొక వస్తువును అనుభవించుటకై ఆనందముతో పరుగిడుట సాహసమే యగునని ఒక మహనీయుడు చమత్కారముగ పలికెను.

చీకటిలో త్రాడును చూచి పాము అనుకొని భయభ్రాంతులు పొందినచో, ఆ భయము పోవుటకు ఒక్కడే ఉపాయము కలదు. దీపము తెచ్చి చూచుటయే ఆ ఉపాయము. ఆ ఒక్క కార్యముచే తప్ప ఇతరములగు ఏ క్రియలచేతను భయముపోదు. అట్లే ఎండమావులను చూచి 'అవి నీరు' అని భ్రమించువానికి వివేకముతో అవి నీరుకాదు అని తెలిసికొనుటయే భ్రాంతి నివారణకు ఏకైక ఉపాయము.

అట్లే పురుషునకు ఒక స్త్రీ శరీరముపైగాని, స్త్రీకి ఒక పురుషుని శరీరముపైగాని వ్యామోహము కలిగినచో ఆ శరీరము యొక్క నిజస్వరూపమేమి? అది దేనితో చేయబడినది? దానిలోపల ఏయే పదార్థములు కలవు? ఏ వస్తువుల సమ్మేళనముచే శరీర మేర్పడినది? అని వివేకముతో బాగుగ ఆలోచించవలెను. అట్లాలోచించినచో, వివేకమను దీపపు కాంతిలో ఆ శరీరమను వస్తువును అవలోకించినచో ఇక మోహము కలుగనేరదు. కామము ఉదయింపదు. బ్రహ్మచర్య పరిపాలనకు, కామజయమునకు శరీరరూప వస్తువుయొక్క నిజస్వరూప విచారణ చాల ఆవశ్యకమై యున్నది. ఇట్టి మోహసందర్భములలో, భ్రాంతివేళలలో వివేకజన్య వస్తుతత్త్వ విచారణయే శరణ్యము. కావున శరీరము యొక్క వాస్తవ స్వరూపమును గూర్చి ఇపుడు విచారించెదము -

శరీరము ఒక జడమైన పదార్థము. అది చైతన్యమని అజ్ఞానవశమున మనుజుడు తలంచుచున్నాడు. తత్ఫలితముగ దానిపై అభిమానము కలిగి కుండవంటి ఆ జడవస్తువే తానని తలంచి మురిసిపోవుచున్నాడు. దాని అందచందములందే అహర్నిశములు కాలమును వినియోగించుచున్నాడు. శరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుటలో తప్పులేదు. దానిని శుద్ధముగ, సుందరముగ నుంచుకొనుటలో తప్పులేదు. కాని అదియే తన యథార్థ స్వరూపమని భావించుట పొరపాటు.

జడమైన దేహంబు జడమైన చిత్తంబు
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
నిత్య శుద్ధంబైన ఆత్మయే నీవని
బాగుగా తెలిసికో మనసా

అనునట్లు రేపో మాపో నశించిపోవునదియు, వికారవంతమైనదియు, ఘటము వలె జడమైనదియునగు శరీరము తాను కాదు. నిత్యమై, శుద్ధమైనట్టి

ఆత్మయే తాను - అని మనుజుడు ఎంత శీఘ్రముగ తెలిసికొనిన అంత మంచిది.

పంచభూతముల సమ్మేళనమే శరీరము అనగా మట్టి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను పంచమహాభూతములయొక్క కలయికయే శరీరము. శరీరమను కార్యమునకు పంచభూతములే కారణము. కారణవస్తువులపై అనగా మట్టి, నీరు మున్నగు వానియెడల ఆకర్షణ, అభిమానము లేనపుడు ఇక వాని కార్యరూపమేయగు శరీరముపై ఆకర్షణ, అభిమానము ఎట్లుండగలదు. కాబట్టి దేహాభిమానమునకు, కామోదయమునకు కారణము అవివేకమేయగును. శరీరతత్త్వమును బాగుగ వివేచించి చూచినచో ఇక దేహాభిమానమునకు, కామోద్రేకమునకు అవకాశమే యుండనేరదు. శరీరతత్త్వమును గూర్చి ఇంకను లోతుగ విచారించెదము.

శరీరము పరిణామ శీలమైనది. క్షణ క్షణము మార్పును బొందునది. బాల్యకాలమున ఒక విధముగను, యౌవనమున మఱియొక విధముగను, వార్ధక్యమున వేఱొక విధముగను ఉండును. శరీరమునందలి ప్రతి అణువున్ను కాలక్రమమున మార్పును పొందుచుండును. దృష్టాంతమునకు, ఈనాడు ఒకని శరీరమందున్న అణువులు ఏడు సంవత్సరములకు పూర్తిగా మారిపోవ దేహము నూతన అణువులతోగూడి యుండును. ఆ అణువులు ఇతరములైన ఏ పదార్థములందో ప్రవేశించి మరల అటనుండి మారుచుండును. ఈ స్థూల ప్రపంచమందు, అనగా ఈ భూతాకాశమందు స్థిరమై, అచంచలమైనట్టి వస్తువు ఒకటిన్నీ లేదు. సముద్రమందు తరంగములు నిరంతరము చంచలములై, ఒక తరంగములోని బిందువులు కొంతసేపటికి మఱియొక తరంగములోనికి మారుచుండులాగున ఈ భౌతిక ప్రపంచ వస్తువులందును అణువులు నిరంతరము మారిపోవుచుండును. ఈ విశాల బ్రహ్మాండమను మహాసముద్రమున మనుష్య శరీరము ఒక తరంగము. దేవతా శరీరము మఱియొక తరంగము, కోతి ఒక తరంగము, కుక్క ఒక తరంగము, పక్షి ఒక తరంగము, దోమ ఒక తరంగము, చీమ ఒక తరంగము, ఆయా జీవరాసులయొక్క భౌతిక శరీరములు దినదినము, క్షణ క్షణము మారిపోవుచున్నవి. కాబట్టి భూతాకాశమంతయును, బ్రహ్మాండమునందలి పదార్థములన్నియును నిత్యము పరిణామమును బొందుచు సుడిగుండ మందలి జలమువలె అస్థిరములై, ఏక రూపములేక యుండుచున్నవి.

అందొకానొక పదార్థమే మానవుని ఈ భౌతిక దేహము.

చంచలమై, క్షణికమై, నశ్వరమై, పరిణామశీలమై, మృత్యుగ్రస్తమైన ఇట్టి పంచభూతాత్మక శరీరముపై అహంభావము, మమత్వము కలిగియుండు మానవుని అజ్ఞానము ఎంత ప్రగాఢమైనదో యోచించుకొవచ్చును. పైగా విశ్వవ్యాపకమైన ఈ అనంతాకాశములో ఏ మూలనో ఒకచోట నక్కియున్న ఒక చిన్న భూగోళములో ఒక చిన్న దేశములో ఒక చిన్న ప్రాంతములో ఒక చిన్న గృహములో పరిచ్ఛిన్నమైయున్న ఒక చిన్న దేహము మాత్రమే తానని భావించి దానిపై అభిమానము గలిగి రాత్రింబగళ్ళు దానినే ఆరాధించుచు విషయ భోగములకు దానిని ధారబోయుచు జీవితము వ్యర్థముగ గడిపివేయుట ఎంత శోచనీయమగు విషయమో ఆలోచించుకొనవలసియున్నది. కాబట్టి మానవుడు భూతాకాశ వికారమగు ఈ చిన్న జడదేహము తానుకాదని ఎంత శీఘ్రముగ గమనించిన అంత శ్రేయస్కరము.

యోగవాసిష్ఠ గ్రంథమందొకచోట శరీరము జడమైన వెదురుబొంగుతో పోల్చబడినది. ఎట్లనిన -

అచేతనా ఇవ జనాః పవనైః ప్రాణనామభిః ।
ధ్వనన్తః సంస్థితా వ్యర్థం యథా కీచకవేణవః ॥

వెదురు బొంగునందు తుమ్మెదలు రంధ్రములు చేయుచుండును. ఆ రంధ్ర ములగుండా గాలి ప్రవేశించునపుడు శబ్దము కలుగుచుండును. అట్లే శరీరమను వెదురు బొందునకు తొమ్మిది రంధ్రములు కలవు. వానిలో ప్రాణవాయువు మొదలైనవి సంచారము సలుపునపుడు శబ్దము సంభవించుచుండును.

శ్రీరామచంద్రునకు బాల్యకాలమున పదునాలు సంవత్సరముల ప్రాయ మున వైరాగ్యోదయమైనపుడు చైతన్యరహితమై, కాష్ఠలోష్టసమమైనట్టి జడమైన శరీరమును గూర్చి శరీరతత్త్వమును గూర్చి బాగుగ యోచించి పలికిన ఈ పలుకులు, ఈ సందర్భమున స్మరింపదగినవి -

"తడసిన ప్రేగులు, నాడులనే భయంకరమైనదియు, అనేక వికారములతో కూడినదియు, క్షణభంగురమైనదియు నగు ఈ దేహము దుఃఖజనకమయియు న్నది. చిరిగి, డొల్లపడి ధ్వనింపని డోలునందున్న పిల్లివలె జీవుడు మాంసము, నరములు, ఎముకలచే నిర్మింపబడిన అదృఢ శరీరమందున్నాడు. దీని నుండి

బయటపడు ఉపాయమును యోచింపవలెను.

త్వక్సుధాలేపమసృణం యత్ర సంచారచంచలమ్ ।
మనః సదాఖునోత్ఖాతం నేష్టం దేహగృహం మమ ॥

ఈ శరీరమను గృహము చర్మమను సున్నము పూయబడియున్నది. మఱియు యంత్రమువలె చలించుచు సంచరించుచున్నది. మనస్సను ఎలుకలు ఎల్లవేళల ఈ యింటికి కన్నమును త్రవ్వుచున్నవి. ఇట్టి శరీరమను గృహము నా కిష్టము కాదు.

ధనముచేగాని, రాజ్యముచేగాని, శరీరముచేగాని ఏమి ప్రయోజనము? కొలది రోజులలోనే వానిన్నంటిని కాలము త్రుంచివేయుచున్నది.

రక్తమాంస మయస్యాస్య సబాహ్యాభ్యంతరం మునే ।
నాశైక ధర్మిణో బ్రూహి కైవ కాయస్య రమ్యతా ॥

రక్తమాంసమయమయినదియు, కేవలము నాశమే ధర్మముగా గలదియు నగు ఈ శరీరము యొక్క బాహ్యాభ్యంతరములను విమర్శించి చూచి ఇందు రమ్యత్వమేమి గలదో వచింపుడు? (ఏమియును లేదని భావము.)

చక్కగ పోషించబడి పెంచబడినను మరణకాలమున జీవుని అనుసరింపని ఈ శరీరములందు నమ్మకమెవరుంచుదురు? శరీరము మదించిన ఏనుగు చెవియొక్క కొనవలె చంచలమైనది. వ్రేలాడు నీటి బొట్టువలె క్షణభంగురమై నది. చిరకాలము ఉత్తమ పదార్థములను భుజించినను త్రాగిననుకూడ ఈ శరీరము కోమల పత్రమువలె అప్రయత్నముగనే కృశించి వినాశము వైపునకు పరుగిడుచున్నది.

దహనైకార్థయోగ్యాని కాయకాష్ఠాని భూరిశః ।
సంసారాబ్ధా విహోహ్యన్తే కంచిత్తేషు నరం విదుః ॥

కేవలము దేహము కొఱకు యోగ్యములైనట్టి శరీరములను కట్టెలనేకము లీ సంసారమను సముద్రమున కొట్టుకొని పోవుచున్నవి. అందొకానొక కట్టె మనుజుడని చెప్పబడుచున్నది.

(ఈ శ్లోకమునందు శరీరము కట్టెతో పోల్చబడినది. మరణించిన పిదప శరీరము పదికట్టెలలో ఒక కట్టెగా ఏర్పడి వానితోబాటు దహింపబడి పోవుచున్నది.)

"జడమగు ఈ దేహము నేను కాదు. నేను దానికి సంబంధించిన వాడను కాను" - అని నిశ్చయించి ఆత్మయందు విశ్రాంతినొందువారే మనుజులలో ఉత్తములు. మెఱపులందును, శరత్కాల మేఘములందును, గంధర్వ నగరములందు స్థిరత్వభావన కలిగియుండనట్లు, శరీరము యొక్క స్థిరత్వమందును విశ్వాసముంచరాదు."

స్త్రీయొక్కగాని, పురుషుని యొక్కగాని శరీరము ఏయే వస్తువులచే ఏర్పడినదో బాగుగ యోచించినచో, లేక శరీరము లోపల ఏయే వస్తు సముదాయము కలదో లెస్సగ యోచించినచో ఇక కామ వికారములు జనించుటకు గాని, కామోద్రేకమునకు మనుజుడు లోబడుటగాని సంభవింపదు. రక్తమాంసములు, నాడులు, ఎముకలు, గ్రంధులు మున్నగు వానిచే పూర్ణమై, మాంస విగ్రహరూపమై, యంత్రమువలె చంచలమయినట్టి అవయవరూప పంజరమే శరీరము. చర్మముచే కప్పబడియుండుటవలన, లోని వస్తువులు కానరానందున బాహ్యదృష్టితో చూచుచు శరీరము సుందరముగా నున్నదని జనులు తలంచుచున్నారు. శ్రీరామచంద్రుడు వచించిన వాక్యములను పరికింపుడు-

త్వఙ్మాంసరక్తబాష్పాంబు పృథక్కృత్వా విలోచనమ్ ।
సమాలోకయ రమ్యం చేత్కిం ముధా పరిముహ్యపి ॥

ఓ మనుజుడా! స్త్రీయొక్క శరీరమున చర్మ, మాంస, రక్త, అశ్రుజల నేత్రాదులను వేఱుచేసి చూడుము! అటనేదైన రమణీయమగు వస్తువున్నదా? అట్టిచో మఱి ఏల వ్యర్థముగ మోహమొందుచున్నావు? ఒకచోట కేశములు, ఒక చోట రక్తము - ఇది మానవుని శరీరము. ఇట్టి నిందితమగు శరీరముచే వివేకియగువాడు ఏ ప్రయోజనమును సిద్ధింపజేసికొనగలడు?

వాసో విలేపనైర్యాని లాలితాని పునః పునః ।
తాన్యంగాన్యంగ లుంఠన్తి క్రవ్యాదాః సర్వదేహినామ్ ॥

మనుజులయొక్క ఏ దేహములు ఉత్తమ వస్త్రములచేతను, తైల అభ్యంజనాదులచేతను, చందనాదుల విలేపనములచేతను మరల మరల లాలింపబడినవో ఆ దేహములే మరణానంతరము శ్మశానమున నక్కలు, గ్రద్దలు మున్నగువానిచే దొర్లింపబడి తినబడుచున్నవి.

అరణ్యమునగల ఒంటెయొక్క లేక గాడిదయొక్క శరీరము ఏ విధముగ

రక్తమాంస అస్థ్యాదులచే నిర్మింపబడినదో, అదే విధమున స్త్రీయొక్కగాని, పురుషునియొక్కగాని శరీరమున్ను నిర్మింపబడినది.

అట్టిచో మానవ దేహముపైననే విశేష ఆసక్తియేల? కేవలము విచారణ లేనందువలననే శరీరమందు సౌందర్యము కల్పింపబడుచున్నది. కావున అచట రమణీయత్వము కల్పితమే యగును. అజ్ఞానమే ఆ సౌందర్యమునకు కారణము.

భూతపంచక పంఘట్ట పంస్థానం లలనాభిధమ్ ।
రసాదభిపతత్వే తత్కథం నామ ధియాన్వితః ॥

పంచభూతములయొక్క (అనగా పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనువానియొక్క) సముదాయముచే ఏర్పడు ఆకారమే స్త్రీ శరీరము, లేక, పురుషుని శరీరము, వివేకవంతుడు అట్టి దానియందు రాగముచే ఎట్లు మునుంగగలడు? (ఆసక్తి కలిగియుండగలడు?)

శరీరనౌశ్చర్మ నిబద్ధ బద్ధా
భవాంబు ధావాలులితా భ్రమన్తీ ।
ప్రలోడ్యతే పంచభిరింద్రియాఖ్యై
రథో భవన్తి మకరైరధీరా ॥

చర్మముచే కప్పబడిన ఈ శరీరమను నౌక సంసారమను సముద్రమున చంచలమై తిరుగాడుచు అందలి జీవుడు వివేకహీనుడును, వైరాగ్య ధైర్య రహితుడునగుటచే పంచేంద్రియములను మొసళ్ళచే దొర్లింపబడుచు క్రిందికి జనుచున్నది (మునిగిపోనున్నది)

యదఙ్గమద్య పంవీతం కౌశేయస్రగ్విలేపనైః ।
దిగంబరం తదేవ శ్వో దూరే విశరతాఽవటే ॥

ఏ శరీరము నేడు పట్టు వస్త్రములచేతను, పుష్పములచేతను అనేక సుగంధద్రవ్య లేపనములచేతను చుట్టబడియున్నదో, ఆ శరీరమే రేపు దిగంబరముగనున్నదై, దూరముననున్న ఒకానొక గోతియందు క్రుళ్ళి నశించుచున్నది.

ఈ ప్రకారముగ శ్రీరామచంద్రుడు శరీరాదిదృశ్యపదార్థములను గూర్చి లెస్సగ విచారణ సలిపి బాల్యకాలముననే వైరాగ్యభావమును చేబట్టెను. కనుకనే అత్తఱి -

కిం మే రాజ్యేన కిం భోగైః కోఽహం కిమిదమాగతమ్?

ఈ రాజ్యముతో నాకేమి పని? ఈ భోగములు నాకెందుకు? నేనెవరను? (నా నిజస్వరూపమేమి?) ఈ ప్రపంచమెట్లేర్పడినది? - తెలుపుడని గురుదేవులగు శ్రీ వసిష్ఠ విశ్వామిత్రులను అడిగెను.

శరీరము లోపలనున్నవి కాని, శరీరమునుండి బహిర్గతమగునట్టివి కాని, అగు పదార్థములను గూర్చి యోచించినచో ఎవరికైనను దాని యెడల విరక్తి కలుగును. ఏహ్యభావముదయించును. ఆకర్షణ శమించును. దేహాభిమానము పలాయనమగును.

శ్లేష్మోద్గారి ముఖం స్రవన్మలవతీ నాసాఽశ్రుమ ల్లోచనం
స్వేదస్రావిమలాభి పూర్ణమభితో దుర్గంధ దుష్టం వపుః ।
అన్యద్వక్తుమశక్య మేవ మనసా మన్తుం క్వచిన్నార్హతి
స్త్రీరూపం కథమీదృశం సుమనసాం పాత్రీభవేన్నేత్రయోః ॥

శరీరమెట్టిదనగా - నోటి నుండి చొంగకారును. శ్లేష్మము వెలువడును. ముక్కునుండి చీమిడి కారును. కంటినుండి బాష్పములు రాలుచుండును. ఒడలంతటినుండి చెమట కారుచుండును. ఆయా ద్వారములనుండి మలమూత్రములు వెడలుచుండును. నోటితో చెప్పుటకుగాని, మనస్సుతో భావించుటకుగాని అసహ్యకరమైన అవయవములు కలిగియున్నది. ఇట్టి రూపముతోకూడిన మానవదేహము (స్త్రీ శరీరము కాని, పురుష శరీరము కాని) కంటికి సుందరమెట్లగును?' - అని విజ్ఞులు ప్రశ్నించుచున్నారు.

స్త్రీణామవాచ్యదేశస్య క్లిన్ననాడీ వ్రణస్య చ ।
అభేదేఽపి మనోభేదాత్ జనః ప్రాయేణ వంచ్యతే ॥
(నారదపరివ్రాజకోపనిషత్తు)

స్త్రీలయొక్క (లేక పురుషులయొక్క) గుహ్య ప్రదేశమునకును తడపిన నాడులతోగూడిన వ్రణమునకు భేదమేమియులేకున్నను, వాసనా ప్రాబల్యములచే జనులు మోహములో పడిపోవుచున్నారు - అని ఉపనిషత్తులు తెలుపుచున్నవి.

ప్రపంచములో నశింపని వస్తువే వికారము నొందని వస్తువే, శాశ్వతమైన వస్తువే సుందరమైనది. అదియే ఆత్మ. అదియే బ్రహ్మము. అది దృక్

స్వరూపము. అదియే సుందరమైనది. క్షణికములగు దృశ్య వస్తువులు సుందరము లెట్లగును?

అనేక జన్మల నుండి పరంపరగా వచ్చుచున్న వాసనలవలననే విద్యాజనిత సంస్కారముల బలమువలననే శరీరము సుందరముగ భావింపబడుచున్నది. ఆ వాసనను వివేకముచే, విచారణచే తొలగించుకొని శరీరాది పదార్థముల నవలోకించు నెడల వానియందు రమ్యత్వము గోచరింపదు, కనుకనే -

వాసనాం త్వం పృథక్కృత్య శరీరమవలోకయ ।

వాసనను, జన్మాంతర అవిద్యా సంస్కారమును దూరముగ పెట్టి శరీరమెట్లుండునో అవలోకింపుడని పెద్దలు చెప్పిరి. అప్పుడు శరీరముయొక్క వాస్తవ స్వరూపము గోచరించును. అది చైతన్యముకాదు. ఘటాదులవలె జడమయినది. వికారవంతమయినది అని తెలియగలదు. మఱియు ప్రొద్దున వండిన అన్నము సాయంత్రమునకు చెడిపోవుచుండ ఇక ఆ యన్నముతో ఏర్పడిన శరీరము శాశ్వతము, రమణీయము ఎట్లు కాగలదు?

శరీరము యొక్క యథార్థ స్వరూపమును వర్ణించునట్టి ఘట్టమొకటి యోగవాసిష్ఠమందు (వసిష్ఠగీత యందు) కలదు. భృగుమహర్షి యొక్క తనయుడగు శుక్రుడు మరణించిన వెనుక నూతన దేహము నొంది భూమిపై పడి శుష్కించి యున్న తన పూర్వపు మృతదేహమును గాంచి ఇట్లు పలికెను - స్నేహముతో కూడిన దాదిచే కర్పూరాగరు చందనాదులచే బహుకాలము లేపనమొనర్చబడిన ఆ నా దేహమిదియే.

ఇయం సా మత్తనుర్మత్తదేవ స్త్రీగణలాలితా ।
సరీసృపముఖక్షుణ్ణా పశ్య శేతే ధరాతలే ॥

పూర్వము ప్రమత్తలగు దేవతా స్త్రీల యొక్క సమూహముచే లాలంపబడినట్టి ఆ నాశరీరమే యిపుడిదిగో సర్పవృశ్చికాది కీటకములచే ఛిద్రితమయి ఏదురించుచున్నది చూడుడు!

తారాజాల సమాకారో యత్ర హారోఽభవత్పురా ।
మమోరసి విలీయన్తే తత్ర పశ్య పిపీలికాః ॥

ఏ నా వక్షస్థలముపై నక్షత్రసమూహము వంటి ముక్తులగం హారములు పూర్వము వ్రేలాడుచుండెనో, అచట నేడు చీమలు ప్రాకుచున్నవి.

అవలోకింపుడు!'

మత్తనుః పరిశుష్కేయం స్థితోర్వానాచలోపరే ।
వైరాగ్యం నయతీవాత్మ తుచ్ఛత్వేనాన్తరం సతామ్ ॥

పర్వతశిలపై వెలికిలబడియున్న మిగుల శుష్కించిన ఈ నా శరీరము తన తుచ్ఛరూపమును ప్రదర్శించుట ద్వారా సత్పురుషులకు వైరాగ్యోపదేశము చేయుచున్నదా యనిపించుచున్నది."

కాబట్టి శరీరము కాష్ఠలోష్ట సమమయినది. నశ్వరమయినది. అట్టి వికారవంతమగు శరీరము సుందరమెట్లగును? దానిపై మమత్వమేల?

పూర్వము మదాలస అను సాధ్వి తన కుమారునకు ఈ విధముగ చక్కటి బోధను చెప్పెను -

దేహేఽస్థి మాంసరుధిరేఽభిమతిం త్యజ త్వం
జాయా సుతాదిషు సదా మమతాం విముంచ ।
పశ్యానిశం జగదిదం క్షణభంగనిష్ఠం
వైరాగ్యరాగరసికో భవభక్తినిష్ఠః ॥

నాయనా! ఎముకలు, మాంసము, రక్తము - వీనితోకూడిన ఈ దేహమునందు అభిమానమును వీడుము. భార్యాసుతాదులందు సదా మమత్వమును వదలివేయుము. ఈ జగత్తు క్షణభంగురమని తెలిసికొనుము. ప్రాపంచిక పదార్థముల యెడల వైరాగ్యమును కలిగియుండుము. శాశ్వతుడగు భగవంతుని యందు భక్తికలిగియుండుము.

శరీరము యొక్క జడత్వ, నశ్వరత్వ, మలినత్వాదులను గూర్చి శ్రీశంకరాచార్యులవారు వివేకచూడామణి యందు ఈ ప్రకారముగ విశదముగ తెలిపియుండిరి -

త్వఙ్మాంస రుధిర స్నాయుమేదో మజ్జాస్థిసంకులమ్ ।
పూర్ణం మూత్ర పురీషాభ్యాం స్థూలం నింద్యమిదం వపుః ॥

చర్మము, మాంసము, రక్తము, ప్రేగులు, ఎముకలు, వీనితో కూడి మూత్రపురీషములచే పరిపూర్ణమైయున్న స్థూల శరీరము అతి హేయమైనది (ఇది ఆత్మకాదు, మానవుని నిజస్వరూపము కాదు)

శల్యరాశిర్మాంసలిప్తో మలపూర్ణోఽతికశ్మలః ।
కథం భవే దయం వేత్తా స్వయమేతద్విలక్షణః ॥

ఎముకల రాసి, మాంసపు ముద్ద, మలమూత్రాది యుక్తమును, దూషితమునగు ఈ శరీరము - దీనికంటె వేఱై సమస్తమును తెలిసికొనునట్టి ఆత్మ ఎట్లు కాగలదు?

త్వఙ్మాంసమేదోస్థి పురీషరాశా
వహమ్మతిం మూఢజనః కరోతి ।
విలక్షణం వేత్తి విచారశీలో
నిజస్వరూపం పరమార్థభూతమ్ ॥

అజ్ఞాని చర్మము, మాంసము, ఎముకలు, పురీషము మొదలగు వాని సముదాయమగు దేహమునందు 'నేను' అను బుద్ధి కలిగియుండుచున్నాడు. వివేకవంతుడు పరమార్థమైన తన యొక్క స్వరూపమును దేహము కంటె వేఱుగ తెలిసికొనుచున్నాడు.

అత్రాత్మ బుద్ధిం త్యజ మూఢ బుద్ధే
త్వఙ్మాంసమేదోఽస్థిపురీషరాశౌ ।
సర్వాత్మని బ్రహ్మణి నిర్వికల్పే
కురుష్వ శాన్తిం పరమాం భజస్వ ॥

ఓ మానవుడా! చర్మము, మాంసము, మలమూత్రాదులు - వీనియొక్క రాశియైన ఈ శరీరమందు 'నేను అను బుద్ధిని' విడువుము. భేదశూన్యమై, సర్వమయమైనట్టి పరబ్రహ్మమునందే 'నేనను బుద్ధిని' కలిగియుండి పరమశాంతిని పొందుము.

మాతాపిత్రోర్మలోద్భూతం మలమాంసమయం వపుః ।
త్యక్త్వా చండాలవద్దూరం బ్రహ్మీభూయ కృతీ భవ ॥

తల్లి దండ్రుల మలము వలన పుట్టినదై, మలమాంసమయమై నట్టి ఈ శరీరము యెడల అభిమానమును ధూరముగ విడచి బ్రహ్మము నందు (స్వస్వరూపత్మయందు) నిలుకడ కలిగి సుఖముగ నుండుము.

అతోఽభిమానం త్యజ మాంస పిణ్డే
పిణ్డాభిమానిన్యపి బుద్ధికల్పితే ।
కాలత్రయా బాధ్యమఖణ్డ బోధం
జ్ఞాత్వా స్వమాత్మాన ముపైహి శాన్తిమ్ ॥

కాబట్టి ఈ శరీరరూప మాంసపిండమందును, బుద్ధి కల్పితమైన ఈ పిండమందు ప్రీతిగల అహంకారమునందును అభిమానము వదలి త్రికాలములందును బాధింపబడనిదియు, అఖండ చిద్రూపమును అగు పరమాత్మయే నీవని భావించి శాంతిని బడయుము.

శవాకారం యావద్భజతి మనుజస్తావ దశుచిః
పరేభ్యః స్యాత్ క్లేశో జనన మరణవ్యాధి నిలయః ।
యదాత్మానం శుద్ధం కలయతి శివాకార మచలం
తదా తేభ్యో ముక్తో భవతి హి తదాహ శ్రుతిరపి ॥

శవము వంటి ఈ దేహమును మానవుడు ఎంత వఱకు అహంభావముతో సేవించుచున్నాడో, అంత వఱకు అతడు అపరిశుద్ధుడై, పుట్టుక, చావు, రోగము మొదలగు వాని వలన కలుగు శ్రమను పొందుచున్నాడు. ఎప్పుడు నిర్మలమై, అద్వితీయమై, నిత్యమైనట్టి బ్రహ్మమే తానని భావించుచున్నాడో, అపుడాతడు ఆ జనన మరణాది క్లేశముల నుండి విడివడి విముక్తుడగుచున్నాడని శ్రుతి పలుకుచున్నది.

శ్రీవసిష్ఠమహర్షి యోగవాసిష్ఠమందు దృశ్యపదార్థములన్నియు (శరీరాదులు) పంచభూతముల వికారములనియు, కాబట్టి వానిపై ఆసక్తి యేల అనియు వచించుచున్నారు.

శరీరము కాష్ఠ, లోష్ఠ సమమై కుండవలె, కట్టెవలె పంచభూతాత్మకమని, జడమని స్పష్టమగుచుండ ఇక విజ్ఞులకు అద్దానియందు ఆసక్తి, అభిమానము ఎట్లు కలుగును?

కాబట్టి విజ్ఞులగువారు మహనీయులు వచించిన అనుభవపూర్వక వాక్యములను శ్రద్ధగా పాటించి, ఆచరణయందుంచి దేహాభిమానమును పరిత్యజించి ఆత్మనిష్ఠను, బ్రహ్మనిష్ఠను పెంపొందింప జేసికొనవలెను.

ఈ ప్రకారముగ శరీరము వికారవంతమైన, జడమైన ఒక మాంసపు ఖండమై యుండ శరీరము యొక్క యథార్థ పరిస్థితి ఈ ప్రకారముగనుండగా కొందఱు దానిని మహా సుందరముగ వర్ణించుచున్నారు. ఇది చాల ఆశ్చర్యకరమైన విషయము. కండ్లను మీన నేత్రములని వర్ణించిరి. ముఖమును చంద్రబింబముగా వర్ణించిరి. ఈ విషయమును గుఱించి భర్తృహరి తన గ్రంథమందు చక్కగ ప్రస్తావించియున్నారు.

భర్తృహరి పలికిన పలుకులు ఇచట ఉల్లేఖింపదగియున్నవి-
స్తనౌ మాంసగ్రంథీ కనక కలశావిత్యుపమితౌ
ముఖం శ్లేష్మాగారం తదపి చ శశాఙ్కేన తులితమ్ ।
స్రవన్మూత్ర క్లిన్నం కరివరశిరస్స్పర్ధి జఘనం
ముహుర్నిన్ద్యం రూపం కవిజన విశేషైర్గురుకృతమ్ ॥

'మాంసపు ముద్దలైయున్న వక్షోజములను బంగారు కలశములనియు, శ్లేష్మమునకు నిలయమైన ముఖమును చంద్రుడనియు, మూత్రావసిక్తమగు జఘనస్థలమును ఏనుగు కుంబస్థలమనియు కొందఱు గొప్పగా వర్ణించుదురు' కాని వివేక దృష్టితో చూచినచో శరీరము జడమైన ఒక మాంసఖండము మాత్రమే యగునని విజ్ఞులెఱుగుదురు.

'ఎక్స్‌రే' ద్వారా దేహము యొక్క అభ్యంతర పదార్థమును గమనించినట్లు ఈ ప్రకారముగ వివేకకిరణములను, జ్ఞానకిరణములను మానవ శరీరముపై ప్రసరింపజేసి, అద్దానిని వీక్షించినచో దాని యొక్క వాస్తవరూపము అవగతమై కామవృత్తి జనింపకుండును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పరిపాలనమునకై శరీర తత్త్వవిచారణ, శరీరము యొక్క యథార్థ స్వరూప జ్ఞానము అత్యవసరమైయున్నవి. జడమును జడముగాను, చైతన్యమును చైతన్యముగాను, మురికిని మురికిగాను, మంచిని మంచిగాను, చూచుట వలన, శరీరముపై వ్యామోహమెన్నటికిని కలుగకుండును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పరిరక్షణకై వస్తుతత్త్వ విచారణ అత్యంతావశ్యకమైయున్నది.

మట్టివంటిది దేహమోరన్నా
జడమైనదేయది, చిత్స్వరూపము కాదు కాదన్నా
కుండవంటి మేనుగాంచి

చేతనంబని తలచువాడు
సత్యమేమియొ తెలియలేకనె
గోతిలో పడిపోవు తథ్యము ॥త॥

మట్టి బొమ్మవు నీవుకాదన్నా
పరమార్థసత్యము, జాగుచేయక తెలిసికోరన్నా
మట్టిలో మాణిక్యమున్నది
వెతకువానికి కానవచ్చును
సత్యమైన ఆత్మరూపము
తెలియువానికి ముక్తిపదము ॥త॥

రక్తమాంసపు తోలు బొమ్మన్నా
కాయమందున, సారమన్నది ఒకటిలేదన్నా
బంకమట్టి ఇల్లువంటి
దేహమే తాననుచు మదిని
తలచుచుండుట వెట్టికాదా
బ్రహ్మమే తానగుచునుండ ॥త॥

బ్రతుకు పరిమితి అల్పమోరన్నా
చిగురాకు అంచున, మంచుబొట్టును పోలియుందన్నా
రేపో మాపో ఊడిపోయే
క్షణికదేహము నమ్మకొనక
చావు పుట్టుకలేని ఆత్మను
పొంది శాంతిని అనుభవింపుము ॥త॥

దేహమందున సొగసులేదన్నా
సొగసు అంతయు, ఆత్మలోనే కలదురోరన్నా
రేపో మాపో క్రుళ్ళి పోయే
దేహమందున సొగసు ఎచట
పుట్టకుండను చావకుండను
ఉండు ఆత్మకె సొగసు ధరలో ॥త॥

తోలు తిత్తిది తెలుసుకోరన్నా
దేహయంత్రము, అందమైనది కాదు కాదన్నా
వెదురు బొంగును బోలినట్టి
జడస్వరూపమునందు నీవు
నేను నేనను మమత వీడి
సుఖము నొందుము శాశ్వతంబుగ ॥త॥

తాను దేహము కాదు కాదన్నా
తన స్వరూపము, నాశమొందని ఆత్మయేయన్నా
మట్టికుండను బోలిదేహము
పుట్టిచచ్చును ఎల్లవేళల
ఆత్మ యెప్పుడు చావులేకనె
అంతట వెలుగొందుచుండును. ॥త ॥

శరీరముయొక్క అందచందములను గూర్చి కొందరు గొప్పగా వర్ణించుదురు. కాని వికారవంతమై, పరిణామశీలమై, రేపో మాపో నశించిపోవు వస్తువునకు సౌందర్యమెచట? ప్రపంచమున శాశ్వతమైన వస్తువే సుందరమైనది. శాశ్వతమైనది, అక్షరమైనది ఒక్క ఆత్మయే. కావున అది యొకటియే ప్రపంచములోని సమస్త పదార్థములకంటెను మహా సుందరమైనది. ఉదయము చూచినచో ఎంతయో లావణ్యముగ రమణీయముగనున్న గులాబి పుష్పము సాయంత్రమునకు వాడిపోయి అంద విహీనముగుచున్నది. అట్లే శరీరమున్ను, బాల్యయౌవనములందెంతయో సుకుమారముగ, సుందరముగనున్నను, వార్ధక్యమున ముడతలుపడి, కృశించి వికారవంతమగుచున్నది.

గాత్రం సంకుచితం గతిర్విగలితా
భ్రష్టా చ దన్తావలిః
దృష్టిర్నశ్యతి వర్ధతే బధిరతా
వక్త్రం చ లాలాయతే ।
వాక్యం నాద్రియతే చ బాన్ధవజనో
భార్యా న శుశ్రూషతే

హా కష్టం పురుషస్య జీర్ణవయసః
పుత్రోఽప్యమిత్రాయతే ॥

అని భర్తృహరి వర్ణించినట్లు ముసలితనమందు శరీరము ముకుళించుకొని పోవుచున్నది. నడక తొట్రుపడుచున్నది. పళ్ళు ఊడిపోవుచున్నవి. దృష్టి తగ్గిపోవుచున్నది. చెవుడు వృద్ధియగుచున్నది నోరు చొంగ కార్చుచున్నది. చెప్పిన మాటను బంధువులు లెక్క చేయకుందురు. ఆహా! వార్ధక్యమెంత కష్టము! వార్ధక్యము అయిన తరువాత శరీరము మృత్యుపాలగుచున్నది. ఇట్టి చంచల శరీరమునకు సౌందర్యమెచట?

నేడు మహా సుందరముగ అగుపించిన కుసుమము రేపటికి వాడిపోయి ఎల్లుండికి నశించిపోవుచున్నది. ఈనాడు అత్యంత రమణీయముగ అగుపించిన భవనము కొలది సంవత్సరములకు శిథిలమైపోవుచున్నది. నేడు లోకైక సుందరియని ఖ్యాతి బడసిన మగువ కొలది సంవత్సరములకు వృద్ధాప్యమునకు బలియై కురూపిణియై తుదకు మరణించుచున్నది. అట్టి క్షణిక సౌందర్యములకు ఏమి విలువ?

సౌందర్యము అనునది కేవలము కల్పనయే అయియున్నది. కురూపిణి యగు వ్యక్తి ఒకనికి సుందరిగా తోచవచ్చును. రూప లావణ్యములుగల ఒక వ్యక్తి ఒకనికి కురూపిణిగా తోచవచ్చును. వారి వారి దృష్టిననుసరించియే సౌంధర్యము కల్పింపబడుచున్నది. నిజముగ ఆలోచించినచో నశ్వరమై, వికారవంతమై జడమైనట్టి వస్తువు, కాల గర్భమున విలీనమైపోగలవస్తువు అగు శరీరము సుందరమెట్లు కాగలదు? శాశ్వతమై, నిర్వికారమైనట్టి ఆత్మయే ఈ ప్రపంచమున పరమ సుందరమైన వస్తువు, అంతియే కాని దేహాదులు కాదు.

కాబట్టి మనుజుడు ఇట్టి వివేకమును అవలంబించి, తత్ఫలితముగ మనస్సును నిర్వికారముగ నుంచుకొని బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ పాలించి జీవితమును ఆనందమయముగ నొనర్చుకొనవలెను. ఇంద్రియమనంబుల దాసత్వమునుండి విడివడిననాడే, కామక్రోధాదుల బారి నుండి తప్పించుకొనిననాడే, ప్రకృతి పారతంత్ర్యమును పారద్రోలిననాడే, ఇంద్రియ మనంబులను అదుపులో నుంచుకొని వాని దాస్యశృంఖములనుండి విముక్తినొందిననాడే మానవుడు పూర్ణస్వాతంత్ర్యమును, నిరతిశయ ఆత్మానందమును పొందగలడు.

మనస్సంబోధనము

కామము యొక్క దుష్పరిణామములను గూర్చియు, దేహము యొక్క, దృశ్యవస్తువులయొక్క క్షణికత్వమును గూర్చియు, మనస్సునకు ఈ క్రిందివిధముగ చక్కని హితబోధ చేయవలెను. కామ విజయమునకు ఇదియొక ఉత్తమ ఉపాయము.

"ఓ మనస్సా! ఎన్ని జన్మలనుండియో ఈ సంసార చక్రమున తగుల్కొని పుట్టుచు, చచ్చుచు నానాయాతనలను నీవు అనుభవించుచున్నావు. ఇకనైనను తత్త్వము తెలిసికొని పరమాత్మను గూర్చిన విజ్ఞానమును బడసి తరింపరాదా! బాధ, మోక్షము రెండును నీ చేతిలోనేయున్నవి. మహాత్ముల నాశ్రయించి నీ స్వరూపమగు ఆత్మను తెలిసికొని బ్రహ్మవిద్యను బడసి, బ్రహ్మమునందు నిలుకడ కలిగి తరించి పొమ్ము! వ్యర్థముగ దుఃఖజాలమునందు పడి తాపత్రయమును కొనసాగించకుము.

అమూల్యమైన అవకాశము నీకిపుడు వచ్చినది. ఎన్ని జన్మల పుణ్యఫలితమో ఈ మానవ జన్మము నీకు లభించినది. ఈ జన్మము పూర్తి కాకమునుపే నీ లక్ష్యమగు భగవత్ప్రాప్తిని సాధించివేయుము. సమయము తక్కువ, చేయవలసిన సాధనలు ఎన్నియో యున్నవి. విఘ్నములను లెక్కచేయక ముందుకు కొనసాగిపొమ్ము. దైవము యెడల, గురువుయెడల, శాస్త్రముయెడల పరిపూర్ణ విశ్వాసము కలిగియుండుము. బ్రహ్మచర్య వ్రతమును చక్కగ పాలించుము. దానివలన నీకెంతయో హితము చేకూరును. ఆరోగ్యము, శక్తి, ఉత్సాహము, బలము అభివృద్ధి కాగలవు. సాధనలు చేయునపుడు అవాంతరము లెన్ని సంభవించినను వెనుకంజ వేయకుము. భోగజాలముపైకి పరుగెత్తకుము. అవి ఎండమావులని తలంచి వానిని తలంపున విరమించి శాశ్వతమగు భగవంతునివైపు దృష్టిని మరల్చుము. ఆలస్యము చేయకుము.

రేపు రేపని చెప్పి *
దైవ కార్యాలను
విరమించ బోకుమా మనసా

ధర్మకార్యాలను
దైవకార్యాలను
వెనువెంటనే చేయి మనసా

కనుపించునది యంత
కాల గర్భము నందు
నాశంబు నొందునే మనసా
నాశమేమియులేని
బ్రహ్మమే నీవని
త్వరితముగ తెలిసికో మనసా

చావు పుట్టుకలన్ని
పాంచ భౌతికమైన
దేహానికే యగును మనసా
నిత్యశుద్ధంబైన
ఆత్మయే యగు నీకు
జన్మాదులే లేవు మనసా

జడమైన దేహము
జడమైన చిత్తము
నీ స్వరూపము కాదు మనసా
సచ్చిదానందమగు
ఆత్మయే నీవని
బాగుగా తెలిసికో మనసా,

బలహీనుడను నేను
అని తలంచుచు నీవు
పరితపించెదవేల మనసా
శక్తులన్నియు నీలోనె
కలవంచు భావించి
ధైర్యంబు చేబట్టు మనసా

కామాది రూపులగు
శత్రువుల జాడను
కనిపెట్టుచుండుమా మనసా
ధైర్యమును చేబట్టి
వానితో పోరాడి
విజయాన్ని పొందుమా మనసా.

రామ రామా యనుచు
నిరతంబు మదిలోన
స్మరణ చేయుము ఓయి మనసా
పరమ పావనమైన
దైవనామము చేత
పాపమంతయు తొలగు మనసా

పంచభూతాలతో
నిర్మితంబైనట్టి
తోలుబొమ్మలు కావు మనసా
దేశకాలాలచే
గ్రసితంబు కానట్టి
చిద్రూపమే నీవు మనసా

దీపమున్నప్పుడె
ఇళ్ళు వాకిళ్ళను
చక్కబెట్టుకో ఓయి మనసా
ఆరోగ్యమున్నపుడె
భుక్తికైయున్నపుడె
దైవాన్ని తెలిసికో మనసా

విశ్వమందెల్లెడల
గొప్పశాపనమొకటి
పనిచేయుచున్నదీ మనసా

పుణ్యంబుచే సుఖము
పాపంబుచే బాధ
కలిగితీరును దాన మనసా

దేహావసానమున
బంధ్వాదులందఱు
వీడిపోదురు ఓయి మనసా
తానుచేసిన కర్మ
ఒక్కటే తనవెంట
ఎల్లచోట్లకు వచ్చు మనసా

పుణ్యకర్మను పెంచి
పాపకర్మను త్రుంచి
నిర్మలత్వము పొందు మనసా
సాధనంబున కలుగు
హృదయశుద్ధిచె నీకు
జ్ఞానంబుచేకూరు మనసా

పరిపూర్ణమైనట్టి
ఆనందమంతయు
లోననే కలదు ఓ మనసా
బాహ్యదృష్టిని వదలి
లోని దృష్టిని బడపి
ఆనందమొందుమా మనసా

విషయభోగాలను
అనుభవించిన కొలది
పెరుగుచున్నది ఆశ మనసా
వైరాగ్యమును బూని
విషయాల నరికట్టి
ఆత్మానుభవమొందు మనసా

దేహాది వస్తువుల
అందచందములు చూచి
ఉబ్బిపోవగనేల మనసా
త్వరితముగ అవియన్ని
మట్టియై పోవునని
వేగముగ తెలిసికో మనసా.

ఒక్క ప్రాణికి అయిన
మేలు చేకూర్చుటె
దేవదేవుని పూజ మనసా
భూతసేవయె దైవ
సేవగా భావించి
హితము చేయుము ఓయి మనసా.

చిత్తమందేవైన
దోషాలు దొరలినా
తొలగించి వేయుమూ మనసా
దోషరహితంబైన
చిత్తంబె ముక్తికి
అనువైన క్షేత్రమా మనసా

ఇటు నటు పరుగెత్తు
ఇంద్రియంబులనెల్ల
అదుపులో నుంచుమూ మనసా
అదుపు తప్పిన గుఱ్ఱాలు
బండిని పడవైచు
జాగరూకత నొందు మనసా

పుట్టింది యేలకో
బాగుగా యోచించి
కార్యంబు పలుపుమూ మనసా

పుట్టుకేలేనట్టి
ఆత్మపదమును పొందు
మార్గాన్ని తెలిసికో మనసా

ఎందరో రాజులు
పుట్టిరి గిట్టిరి
పేరైన యున్నదా మనసా
భూమిలోన మానవుల
సంపత్తులన్నియు
బుడగ వంటివి ఓయి మనసా

ప్రతిబింబ సుఖములు
ఎంతగొప్పవి అయిన
సంతుష్టి నొసంగవూ మనసా
బింబసౌఖ్యానికై
హృదయంబు లోపల
బాగుగా వెతుకుమూ మనసా

కొండంత ఆశతో
విషయాల నన్నిటిని
అనుభవింపగనేల మనసా
విషయసౌఖ్యాలన్ని
దుఃఖాలుగా మారి
బాధించు శీఘ్రమే మనసా

భువిలోన సర్వత్ర
ఒక్క ప్రాణినినైన
బాధించకూ ఓయి మనసా
నన్ను నీవెప్పుడు
ప్రేమించులాగున
దయజూపు అంతటా మనసా.

వేదాల సారము
ఒక్కమాటలో నీవు
ఆలకింపుము ఓయి మనసా
బ్రహ్మమే సత్యము
జగము సత్యము కాదు
జీవుండు బ్రహ్మమే మనసా

కామ క్రోధాలను
దంభ దర్పాలను
హృదయంబు చెడిపోవు మనసా
కలుషరూపాలగు
కామ క్రోధాలచె
హృదయంబు చెడిపోవు మనసా

అభ్యాసవశమున
అసురగుణముల నీవు
అణగద్రొక్కుము ఓయి మనసా
శ్రద్ధతో భక్తితో
దైవగుణముల నీవు
లెస్సగా బడయుమూ మనసా

హృదయంబు లోపల
కామాది శత్రువులు
బాధించుచున్నారు మనసా
శత్రుజాలమునంత
హృదయపీఠమునుండి
తరిమివేయుము ఓయి మనసా

శబ్దాది విషయాలు
అరంభ సమయాన
సుఖముగా తోచునూ మనసా

అనుభవించిన పిదప
దుఃఖరూపాలుగా
పరిణమించును ఓయి మనసా

బాగుగా యోచించి
భోగజాలము నంత
వదలివేయుము ఓయి మనసా
భోగాలు ఒకదశలో
రోగాలుగా మారు
తెలివి తెచ్చుకో ఓయి మనసా

సంసార విషయాలు
సేవించి సేవించి
విసుగెత్తదే నీకు మనసా
బ్రహ్మచర్యంబను
అపురూపకార్యంబు
సాధిపుమూ ఓయి మనసా.

ఈ ప్రకారముగ మనస్సునకు ఉత్తమ బోధ సలిపి బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము నకై దానికి ప్రోత్సాహము కలిగించి, అట్టి మహోన్నతమగు బ్రహ్మచర్యమును రెప్పగ సాధించి, పరమానందమును పొందవలయును.

ఆహార నియమము

'రజోగుణ సముద్భవః' అని గీతాచార్యులు చెప్పినట్లు కామము రజోగుణము నుండి పుట్టినది. కాబట్టి కామ వికారములను అరికట్ట దలంచువారు, బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పాలించదలంచువారు ఆహారవిషయమై బహుజాగ్రత్తగా నుండవలెను. రాజసిక ఆహారమును పూర్తిగ విసర్జించవలెను.

కట్వామ్లలవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః ।
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః ॥

చేదుగాను, పులుపుగాను, ఉప్పగాను, మిక్కిలి వేడిగాను, కారముగాను, చమురులేనిదిగాను, మిగుల దాహము కలుగజేయునదిగాను, చమురు లేని దిగాను, మిగుల దాహము కలుగజేయునదిగాను ఉండనవియు, దుఃఖమును, వ్యాకులత్వమును, రోగమును కలుగజేయునవియు రాజస పదార్థములని గీత బోధించుచున్నది. కావున ఇట్టి పదార్థములను, మత్స్యమాంసాదులను, కామోద్రేకమును కలిగించు ఇతర వస్తువులను బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానువరులు విసర్జించవలెను. సాత్త్వికాహారమునే భుజించవలెను. సాత్త్వికాహారము యొక్క లక్షణములు గీతయందీ ప్రకారముగ తెలుపబడినవి.

ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః ।
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాస్సాత్త్వికప్రియాః ॥

ఆయుస్సును, మనోబలమును, దేహబలమును, ఆరోగ్యమును, సౌఖ్యమును, ప్రీతిని బాగుగ వృద్ధి నొందించునవియు, రసముకలవియు, చమురు కలవియు, దేహమందు చాల కాలముండునవియు, మనోహరములైనవియునగు ఆహార పదార్థములు సాత్త్వికములనబడును.

అన్నశుద్ధియు అవసరంబన్నా
జీవితంబున, అన్నదోషము లేకయుండన్నా
మితముగాను హితముగాను
సాత్త్వికంబుగ వెలయునట్టి.
భోజనంబుచె చిత్తమెంతయొ
శుద్ధపడునని నమ్ము శీఘ్రము ॥ త ॥

'అన్నమయం మనః'

అని ఉపనిషత్తు చెప్పిన చందమున ఆహారము చేతనే మనస్సు ఏర్పడుచున్నది. కాబట్టి మనస్సును ప్రశాంతముగాను పవిత్రముగాను ఉంచదలంచుకొనువారు రాజస, తామసాహారములను దరికి చేర్చక సాత్త్వికాహారమునే సేవింపవలయును.

సాధనరంగమున ఆహారముయొక్క స్థానము చాల ముఖ్యమైనది. ఆహారము సూక్ష్మాంశము చేతనే మనస్సు ఏర్పడుచుండటవలన, ఆహారము శుద్ధముగ నున్ననే మనస్సున్ను శుద్ధముగ నుండును. ఆహారము సాత్త్వికముగ నున్ననే మనస్సున్ను సాత్త్వికముగ నుండును.

"ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వ శుద్ధౌ ధ్రువా
స్మృతిః స్మృతిలాభే సర్వగ్రన్థీనాం విప్రమోక్షః"---

అని ఉపనిషత్తులుద్ఘోషించుచున్నవి. అనగా ఆహారశుద్ధిచే మనశ్శుద్ధి కలుగుననియు, మనశ్శుద్ధిచే ఆత్మ స్మృతి సంభవించుననియు తత్స్మృతిలాభముచే భవబంధములన్నియు, అజ్ఞాన హృదయ గ్రంథులన్నియు విచ్ఛిన్నములై పోవుననియు భావము. ఆహారవిషయము చాల చిన్నదని తలంచి యెవరును ఉపేక్షింపరాదు. పరమార్థరంగమున పెద్ద పెద్ద విషయములే యోచించవలయునుగాని చిన్నవి కాదనియు, జపధ్యాన విచారణాదులు చక్కగ గావించవలెనేగాని ఆహార మెట్లున్నయేమియనియు, దాని యెడల దృష్టి యెందులకనియు యెవరును తలంపరాదు. ఏలయనిన, చిన్న విషయముల యెడల జాగరూకత వహించనపుడే పెద్ద వానియందు జయము సంభవించును.

ఒక దృష్టితో జూచినచో ఆహారమనునది చిన్న విషయమున్ను కాదు. అది అధ్యాత్మరంగమున కీలకస్థానమాక్రమించుచున్నది. ఆహారముయొక్క సూక్ష్మాంశములు మనస్సుగా రూపొందుచుండుట వలన అశుద్ధాహారము వలన మనస్సుయొక్క పవిత్రతకు భంగము కలుగు ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి ముముక్షువులీయాహారవిషయమున ఎంతయో జాగరూకత వహింపవలసియున్నది. మోక్షసిద్ధికి వలయు సాధనోపాయములనేకములు తెలుపబడిన శ్రీభగవద్గీతయందును శ్రీకృష్ణభగవానుడీ యాహారవిషయమున పలుచోట్ల సాధకులకు హెచ్చరికలు చేసియుండుట గమనింపదగినది-

1. "నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాన్త మనశ్నతః"
2. "యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు"

ఈ ప్రకారముగ గీతాచార్యులు ఆహారశుద్ధిని గూర్చి, ఆహార సంయమమును గూర్చి గీతయందు నొక్కి వక్కాణించిరి.

రైలు పట్టాల మీద నున్న ఒక చిన్న చీల వూడిపోయినచో రైలుబండి యంతయు పడిపోయి ప్రయాణీకుల కెట్లు ఘోరమగు అపాయము వాటిల్లునో, అట్లే ఆహారము యొక్క అజాగ్రత వలన ఆధ్యాత్మిక సాధన సౌధమంతయు ఒక్కుమ్మడి కూలిపోగలదు. కనుకనే మహనీయులు, తమ సాధన కాలమందును, తదుపరి కూడను ఆహారవిషయమై సంయమశీలురై వర్తించుదురు.

ఆహారము యొక్క సూక్ష్మాంశము చేతనే మనస్సు ఏర్పడుచుండుట వలన పవిత్రాహారమువలననే మనస్సు సాత్త్వికమై యలరగలదు. మఱియు మనస్సు సాత్త్వికమై యుండునపుడు మాత్రమే ధ్యానము, దైవచింతన, తత్త్వవిచారణ చక చక జరుగగలవు. కావున మనోనిర్మాణమునకు హేతుభూతమైనట్టి ఆహారము యెడల సాధకుడు బహుశ్రద్ధ గలిగి గీతయందలి 17వ అధ్యాయమందు భగవానునిచే సూచింపబడిన సాత్త్వికాహారమునే సేవించుట అభ్యసించవలెను. రాజసిక, తామసిక ఆహారములను వర్జించవలెను. తరింపదలచువాడు ఏదియో కొంత శిక్షణకు తప్పక లోను కావలసియుండును. అన్ని యింద్రియములను జయించుట ఒక ఎత్తు, నాలుకను జయించుట ఒక ఎత్తు.

"జితం సర్వం జితే రసే"

రసనేంద్రియమగు నాలుకను జయించినచో సర్వేంద్రియములున్ను నిగ్రహింపబడినట్లేయని శ్రీకృష్ణమూర్తి ఉత్తర గీతయందు తెలిపియున్నారు. ఇంద్రియములన్నిటిలో జిహ్వా, గుహ్యేంద్రియములు రెండును మహాబలవత్తరములైనవని యెఱుంగవలెను. ఆ రెండును ఒక దానిచే మఱియొకటి సంపుష్టములగుచుండును. కావున జిహ్వను అరికట్టనిచో బ్రహ్మచర్యమును సాధించుట మహాకష్టతరమే యగును. "యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి"- అను భగవద్వాక్యమును బట్టి పరబ్రహ్మ యొక అత్యావశ్యకమైన అంగమని స్పష్టమగుచున్నది. ఇక్కారణమున పరబ్రహ్మ ప్రాప్తికి హేతుభూతమైన బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటకును ఆహార సంయమము, జిహ్వేన్ద్రియ నిగ్రహము

అత్యంతావశ్యకములని తేలుచున్నది.

అయితే, బహుకాలము నుండి బాగుగ రుచులు మరగియున్న నాలుక, సంయమమునకు గాని, సాత్త్వికాహార సేవనమునకు గాని ప్రారంభమున ఇయ్యకొనదు. తిరుగబడును, కూరలలో కొంచెము ఉప్పు తగ్గినను, కారము తగ్గినను పెద్ద తిరుగుబాటు చేయును. ఆహారమునకు సంబంధించిన ఇంద్రియములు రెండు కలవు. ఒకటి నాలుక, మఱియొకటి పొట్ట, ఈ రెండింటిలో నాలుక మహాప్రమాదకరమైనది. పొట్ట అమాయకమైనది. దానికి 'అభము, శుభము' ఏమియు తెలియదు, ఏది వేసిన దానిని స్వీకరించును. కడుపు నిండినచో 'ఇక వేయవద్దు' అని మాత్రము హెచ్చరిక చేయును. కాని ఆ హెచ్చరికను నాలుక లక్ష్యపెట్టదు. సంయమము తప్పి ఇంకను భుజించును. తత్ఫలితముగ అజీర్ణము, రోగము తల తిరుగుడు సంభవింప ఒక నాలుకకే కాక, పొట్టకే కాక, అన్ని యింద్రియములకును కీడు వాటిల్లును, మఱియు ఉదరమునకు ఇంకొక సుగుణమున్ను కలదు. అది రుచులు కోరదు. ఆకలిని తీర్చమని మాత్రమాదేశించును. దాని కోరిక అంత వఱకే. పదార్థము తీపిగా నున్నదా, పులుపుగా నున్నదాయను ప్రశ్నము అది లేవనీయదు. కాని నాలుక అట్లుకాదు, అది సాధకుని కొంప ముంచి వేయును. పెక్కు రుచులను, రుచికర పదార్థములను అయ్యది వాంఛించును. జీవుని వేధించుచుండును. ఈ నాలుకను జయించుట సాధకునకు ఒక గొప్ప సమస్యగా తయారైయున్నది.

జిహ్వేంద్రియమును జయించుట కొకే ఉపాయము కలదు. అదియే అభ్యాసము. అది కోరినది దానికి ఇవ్వకుండ కొంత కాలమభ్యాసము చేయవలెను. మొదటిలో కొంత కష్టముగనే యుండును. కాని అధిక సుఖము కొఱకు అల్పసుఖమును ఎట్లైనను త్యాగము చేయవలసియున్నది. రుచుల వలన మనకు లభించు సుఖము కంటె బ్రహ్మానందము ఎన్ని రెట్లో అధికము కదా! లడ్డు మొదలైన తినుబండారముల వలన కలుగు సుఖమెంత సేపుండును? పోనిండు, దానిని తినిన పిదప దానిని మఱచిపోవు స్థితి కలదా? లేదు. దానిని గూర్చిన సంస్కారము వెంటనే ఉదయించుటచే మఱల అది యెపుడు లభించునాయని ఒకే కలవరము పుట్టుచుండును. దానిచే మనశ్చాంచల్యము, అతృప్తి, తీరని వాంఛ ఒక దాని వెంట మఱియొకటి పరుగులిడుచుండును. కాబట్టి కొంత బాధగా తోచినప్పటికిని ఆయారుచులను

నిగ్రహించిననే జీవునకు ఎప్పటికైనను శ్రేయఃపదము సంప్రాప్తము కాగలదు. ఆ యల్పసుఖమును త్యజించిననే అనంత సుఖమును జీవుడు నోచుకొనగల్గును. అట్టి త్యాగము వలన వానికి నష్టమగునది ఏమియు నుండదు. నూటిలో యాభై యిమిడియున్న చందమున వానికి సంప్రాప్తించు బ్రహ్మానందమున విషయానందములన్నియు కూడియేయున్నవని యెఱుగవలెను. కాబట్టి ప్రయత్న పూర్వకముగ నాలుక నరికట్టి, అల్పవిషయ సుఖమును త్యజించి అనంత బ్రహ్మసుఖమును జీవుడు చేబట్టవలయును.

ఈప్రకారముగా ఆహారశుద్ధి బ్రహ్మచర్యమునకు మోక్షప్రాప్తికి హేతుభూతమగుచున్నది. మోక్షము దేని వలన లభించుచున్నది? తత్త్వజ్ఞానము వలన. అది యెట్లు కలుగుచున్నది? శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనముల వలన, ఆ శ్రవణాదులు దేనిచే సంభవించుచున్నవి? బుద్ధి శక్తి వలన, ఆ బుద్ధి శక్తి దేనివలన పరిపోషింపబడుచున్నది? ఆహారశక్తి వలన (తస్మాదన్నమయం మనః) ఇవ్విధముగ ఆహారశుద్ధి మోక్షోపలబ్ధికి కారణభూతమగుచున్నది. కనుకనే ఉత్తములగు సాధకులు ఆహారసంబంధమైన ఎన్నియో నియమ నిష్ఠలు శీలించుచుందురు. కొందరు అపుడపుడు ఉపవాసములు చేయుచుందురు కొందఱు ఒక ప్రొద్దు ఉందురు. కొందఱు పప్పులో ఉప్పు మాని వేయుదురు. కొందఱు పాలలో చక్కెర వదలివేయుదురు. కొందఱు భోజ్యవస్తువులలో కొన్నిటిని గయలో వదిలిపెట్టి మఱల జీవితాంతము వఱకు వానిని తాకక యుందురు. కొందఱు చాతుర్మాస్యవ్రతము నాలుగు నెలలు కొన్ని కొన్ని ఆహార పదార్థములను వారికి వారే నిషేధించుకొనుచుందురు. అట్లే కార్తీక మాసములోను, మాఘమాసములోను, మఱికొన్ని పర్వదినములలోను కొందఱు ఆహారసంయమమును లెస్సగ శీలించుచుందురు. ఇది యంతయు దేని కొఱకు? స్వల్పమగు ఆహారవిషయమునందు ఇంత రాద్ధాంతమెందులకు? మహామార్గమున నడచిరి. కనుక సాధనలందు ఎక్కడెక్కడ ప్రమాదమున్నదో, ఎక్కడెక్కడ పతనమునకు అవకాశమున్నదో స్వయముగ గుర్తుంచుకొని లోకులను ఆ విషయమందు గూర్చి హెచ్చరించిరి.

కావున ముముక్షువులు అధ్యాత్మరంగమున కీలకస్థానము వహించియున్న ఆహారవిషయమును చులకనగ త్రోసివేయక సంయమనతత్పరులై యుండవలెను. 'అన్నం బ్రహ్మ, భోక్తాచ బ్రహ్మ' అని ఉపనిషద్వాక్యము. తినబడు

అన్నము, తినునట్టి వ్యక్తి ఇరువురును బ్రహ్మస్వరూపులే యని దాని యర్థము. ఈ సత్యమును గీతయు బాగుగ బుజువు చేసినది. ఎట్లనిన - 'సస్యములలో దాగి వానిని వృద్ధిపఱచుచు ధాన్యరూపముగ నేనున్నాను. ప్రాణుల దేహములందు జఠరాగ్నిగ వర్తించుచు భోక్తృరూపముగ నేను వెలయుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందానతిచ్చిరి. ఇవ్విధముగ భోక్త, భోజనము - రెండును భగవత్స్వరూపములే యని తెలిసినందున భోక్త తాను శుద్ధుడుగ నుండుటకును, భోజనము పవిత్రముగ నుండులాగునను జీవుడు ప్రయత్నించవలెను.

ఆహారమును బ్రహ్మభావనతో, దైవబుద్ధితో భుజించినచో ఆ యన్నము అమృతరూపముగ పరిణమించగలదు. భోజనమునకు పూర్వము భగవన్నామ స్మరణ, గోవిందనామసంకీర్తన చేయుటయో లేక గీత 15వ అధ్యాయము పఠించుటయో కావించిన చాల ఉత్తమము. అనేక ఆశ్రమములందు, మఠము లందు, గృహములందు భోజనాత్పూర్వము గీత 15వ అధ్యాయము పఠించు ఆచారము కలదు. భుజించుటకు పూర్వము చేతిలో తీర్థమును, గ్రహించి-

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్ ।
బ్రహ్మైవ తేన గన్తవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ॥

(భగవద్గీత 4-24)

"యజ్ఞమునందలి హోమసాధనములు, హోమద్రవ్యములు, హోమాగ్ని, హోమము చేయువాడు, హోమము చేయబడినది - అన్నియును బ్రహ్మస్వరూపములే యనెడి ఏకాగ్రభావముతో ఆ యజ్ఞాది కర్మలను జేయు మనుజుడు బ్రహ్మమునే పొందగలడు."

అను మంత్రమును పఠించి బ్రహ్మార్పణ భావముతో తీర్థమును ఆహారముపై సంప్రోక్షించి తదుపరి భుజించవలెను. భోజన కాలమున వాగుడు మాని వేయవలెను. 'ప్రపంచ' కబుర్లు, కోర్టు వ్యవహారములు అచటికి తీసికొని రాగూడదు.

"స్నానే చ భోజే హోమే జపే మౌనం సమాశ్రయేత్"

స్నానము చేయునపుడు, భుజించునపుడు హోమ మాచరించునపుడు, జపము సల్పునపుడు మౌనమును లెస్సగ నవలంబించవలెనని శాస్త్రమా దేశించుచున్నది. మౌనముతో, పరిపూర్ణదైవభావనతో ఆహారమును భుజించుట

మొదటి పద్ధతి. ఇది ఉత్తమోత్తమము. గోవిందామాన కీర్తన చేయుచు భుజించుట రెండవ పద్ధతి. ఇది ఉత్తమము లౌకిక సమాచారములు, వ్యాపార కబుర్లు, మార్కెట్ విషయములు మున్నగునవి చెప్పుకొనుచు భుజించుట మూడవ పద్ధతి. ఇది అధమము. కాబట్టి మొదటి పద్ధతులనే జనులాశ్రయించవలెను. ఇవ్విధంబుగ దేహమనంబుల పరిపోషణ కాధారభూతమై, అతి ప్రధానమైనట్టి ఈయాహారమును గ్రహించు పద్ధతిని శాస్త్రముల వలన, పెద్దలవలన తెలిసికొని ముముక్షువులు తమ శరీరమును, మనస్సును పరిశుద్ధమొనర్చుకొనవలెను.

ఆత్మానందమను మహత్తర ఫలితము లభించవలెననిన, బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ ఆచరించవలెననిన ఇంద్రియార్థములవలన గలుగు అల్పసుఖమును ఎట్లైనను త్యాగ మొనర్చి ఇంద్రియములను సంయమనము గావించవలెను. నోరు, ముక్కు, కన్ను, చెవి, స్పర్శేంద్రియము--వీనిని అదుపులో నుంచవలెను. అవి కోరనవన్నియు వానికి సమర్పించగూడదు. ఇంద్రియములు తమ సుఖమును కోరుకొనునే కాని మన సుఖమును గాదు. తమ శ్రేయస్సునే అవి లెక్కకు తీసికొనును గాని మన శ్రేయస్సునుగాదు, ఆ యింద్రియములందును జిహ్వేంద్రియము, మఱియు గుహ్యేంద్రియము అతి బలవత్తరములైనవి. కావున వాని విషయమున సాధకులు అతి జాగరూకులై వ్యవహరింపవలసి యుందురు. నాలుకను జననేంద్రియమును అరికట్టవలెను.

యోగస్య ప్రథమం ద్వారం వాఙ్నిరోధః (వివేక చూడామణి)

అని శ్రీ శంకరాచార్యులవారు తెలిపినట్లు యోగము నభిలషించువాడు అనగా జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమును వాంఛించువాడు మొటమొదట తన నోటిని నిగ్రహింపవలెను. సృష్టికర్తచే జిహ్వేంద్రియమునకు రెండు పనులు (double work) ఏర్పాటు చేయబడినవి-మాట్లాడుట రుచిచూచుట-అని, గుహ్యేంద్రియమునకున్ను అట్లే రెండు పనులు విధింపబడినవి-మూత్ర విసర్జన, జననకర్మ-అని, తక్కిన ఇంద్రియములన్నిటికి ఒకే పని నిర్దేశింపబడుట వలన వాని యన్నిటికినికంటెను ఈ రెండును బలవత్తరములై వర్తించుచున్నవి. వీనిని జయించినచో ఇక జగత్తంతయు బయింపబడినట్లే, కాబట్టి నడుము బిగించి రణరంగమున దూకిన ఆధ్యాత్మిక వీరుడు ఈ రెండింటిని నిగ్రహించు

టయందు గొప్ప అధ్యవసాయమును, సాహసమును జూపును, తుట్ట తుదకు వానిని సంయమము చేసి పరమార్థవిజయమును జేబట్టును.

కాబట్టి జిహ్వేంద్రియ సంయమమునకు సంబంధించిన కొన్ని నియమములు, వ్రతములు తప్పక శీలించవలెను. రుచులు కోరగూడదు. సాత్త్వికాహారమునే సేవించవలెను. అదియు మితముగా భుజించవలెను. భుజించుటకు ముందుగా ఆ పదార్థమును దైవమున కర్పించవలెను. మరియు సేవింపబడు ఆహారము న్యాయార్జితముగా నుండవలెను. ఈ ప్రకారముగ ముముక్షువు తాను గైకొనునది (1) సాత్త్వికాహారము (2) మితాహారము (3) దైవార్పితాహారము (4) న్యాయార్జితాహారము అయియుండులాగున చూడవలెను. చిత్తశుద్ధిని, తద్వారా మోక్షమును అభిలషించు ప్రతిమానవుడును తన దేహముయొక్క ప్రధాన పరిపోషక పదార్థమగు ఆహార విషయమై ఈ నాలుగు జాగ్రత్తలను తప్పక వహించవలసి యున్నది. ఈ నాల్గించిని గూర్చి ఇపుడు వివరముగ యోచించెదము. "

సాత్త్వికాహారము :

ఆహారము యొక్క సూక్ష్మాంశముచే మనస్సు ఏర్పడుటంబట్టి సాధకుడు తాను గైకొను ఆహారము తమోగుణ, రజోగుణ ప్రేరకమైనది కాకుండ సత్త్వగుణాభివృద్ధి కరముగనే యుండునట్లు చూడవలెను. ఆహారమునందు కారము, పులుపు, ఉప్పు క్రమముగ తగ్గించుకొనుచు రావలెను. మధు మాంసములను వర్జించవలెను. గీత 17 వ అధ్యాయమున భగవానుడు తెలిపిన రాజసతమసాహారములను విసర్జించి సాత్త్వికాహారమునే సేవించవలెను. అత్తఱి మనస్సున్ను సాత్త్వికములైన యణువులచే విరాజిల్లుచుండును. ఇంతమాత్ర ముచేతనే ఆహార సంబంధమైన కట్టుబాటు పూర్తి అయినదా యనిన, కాదు, ఇంకను అనేక జాగ్రత్తలు దానిని గూర్చి వహింపవలసియున్నది. ఆహారము సాత్త్వికమైనను దానిని అధికముగా భుజించుట వలన గూడ ప్రమాదము కలదు. కాబట్టి మితాహార పద్ధతిని గూడ అవలంబించవలెను.

2. మితాహారము :

తమ చుట్టును కావలసినంత గాలి యున్నదిగదా యని యెవరైనా గాలిని ఎక్కువగా పీల్చుచున్నారా? లేదు. ఎంత అవసరమో అంతే పీల్చుచు

న్నారు. తమ చుట్టును బావులందు, చెఱువులందు, పంపులందు కావలసినన్ని నీళ్ళున్నవిగదా యని యెవరైనా అధికముగా నీళ్ళు త్రాగుచున్నారా? లేదు, ఎంత ఆవశ్యమో అంతే స్వీకరించుచున్నారు. అట్టిచో ఒక్క ఆహారమును మితముదప్పి యేల భుజించవలయును? అట్లు భుజించుటవలన కడుపు బరువెక్కి ధ్యానము సరిగా జరుగదు.

ధ్యానము మాట అట్లుండనిండు. కొంచెము సేపు కూర్చొనుటకు కూడ సాధ్యపడదు. అధిక భుక్తుడు క్రిందపడి దొర్లుచు నానావస్థలు పడుచుండును. ఆయాసమును పోగొట్టుటకు భోజన మేర్పడినది. కాని మితిమీరి తిననచో ఆ భోజనమే ఆయాసమును కలుగజేయును. దాని పేరే 'భుక్తాయాసము'. జనులు కోరితెచ్చుకొను జబ్బు ఇది.

మితిమీరి ఆహారమును గైకొనుటవలన మూడు అనర్థములు కలుగుచున్నవి. (1) భుక్తాయాసము తీర్చుకొనుటకై క్రిందపడి దొర్లుటలోను, నిద్రించుటలోను ఒకటి రెండు గంటల సమయము అమూల్యమగు ఈ మానవజీవితములో ప్రతి దినము వ్యర్థమైపోవుచున్నది. (2) తాను అధికముగా తినుటవలన, ఒక ప్రాణియొక్క ఆహారములో కొంత భాగమును తస్కరించినట్లే యగుచున్నది. తాను మితముగ భుజించినచో తనకు మిగిలిన ఆహారము వలన 'అన్నమో, రామచంద్రా' యని అల్లాడు బీదజనుడొకడు పోషింపబడునుగదా! కావున అధిక భోజనము వలన పరప్రాణియొక్క ఆహారమును దొంగిలించిన మహాపా తకము జీవునకు సంభవించుచున్నది (3) అతిశయ భోజనముచే మనుజునకు ఆరోగ్యము భంగమైపోవుచున్నది. వైద్యులను ప్రశ్నించినచో ఎక్కువ రోగములు సంయమము తప్పి భుజించుట వలననే కలుగుచున్నవని చెప్పుదురు. ఇవియ న్నియు మానవుడు కొని తెచ్చుకొను వ్యాధులే యని చెప్పవలసియున్నది. కాబట్టి పైన దెలిపిన మూడు అనర్థములును లేకుండుటకొఱకై సాధకుడు ఆహార విషయమునందు బహుజాగ్రత్త వహింపవలసి యుండును మితాహారమునే సేవించవలెను.

మితాహారముయొక్క లక్షణము లేవియనిన ---

ద్వౌ భాగౌపూరయేదన్నైస్తోయేనైకం ప్రపూరయేత్ ।
మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థమవశేషయేత్ ॥

కడుపు మొత్తమును నాలుగు భాగములుగ ఊహించినచో, అందు రెండు భాగములను సగము కడుపును అన్నశాకాదులతో నింపవలెను. ఒక భాగమును అనగా పాతిక కడుపును నీళ్ళతో నింపవలెను. మిగత పాతిక భాగమును గాలియాడుటకొఱకు ఖాళీగా నుంచవలెను. శాస్త్రము లీ ప్రకారముగ ఆదేశించుచుండ కొందఱు రెండు భాగములు కాదు మూడు భాగములు కాదు, నాలుగు భాగములున్ను అన్నముతో నింపి, నీళ్ళు త్రాగుటకు కూడ చోటు లేక, గాలి ఆడుటకు అవకాశమే లేక నానావస్థలు పడుచున్నారు. ఇట్టి వారికి బ్రహ్మచర్యము గాని, ధ్యానాదులు గాని, లభ్యములు కావు.

అయితే ఆహారము ఏ మాత్రము స్వీకరింపక కేవలము నిరాహారులుగ నుండు వారికిన్ని ధ్యానము సరిగా కుదరదని గీతయందు చెప్పబడినది. ఏలయనగా, ఆహారము లేనందుచే శరీరము, మనస్సు రెండును శుష్కించును. అత్తఱి దైవచింతనకే అవకాశముండదు. జడముగ రాతివలె పడియుండవలసి వచ్చును. లేక నిద్రించవలసి వచ్చును. తమోగుణ సంబంధమగు అట్టి స్థితి వలన జీవునకే మాత్రమున్ను ప్రయోజనములేదు. పూర్వము 'ఉరూవల' అను అరణ్యమున తపస్సు చేయునపుడు బుద్ధదేవుడు ఆహారమును బొత్తిగా మానివైచి శరీరమును క్షీణింపజేసెను. దాని వలన మనస్సున్ను చింతనాశక్తిని గోల్పోవ, ధ్యానమే వారికి కొనసాగలేదు. కూర్చొనుటకున్ను శక్తి లేకయుండెను. అత్తఱి సమీప గ్రామమునకు చాల ప్రయాసతో జని కొంచెమాహారమును స్వీకరించి తెప్పరించుకొనిరి. అప్పటినుండియు బుద్ధదేవుడు తన ధ్యానాదులందు ఆహారవిషయమున మధ్యమార్గమును అవలంబించుచు చక్కని ఫలితములను బడయుగల్గెను. కనుకనే భగవద్గీతయందు -

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

అని బోధింపబడినది. అనగా ఆహార, విహార, నిద్రాదులందు యుక్తత్వమును (మితత్వమును) శీలించువానికి యోగము, (ధ్యానము) చక్కగా జరుగగలదని భావము. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య దీక్షాపరుడు. ధ్యాననిష్ఠుడు తన సాధనలందు విజయమును జేబట్టుటకై, పురోభివృద్ధిని బడయుటకై ఆహారాదులందు మితత్వమును అభ్యసించవలెను.

3. దైవార్పితాహారము :

ఆహారము సాత్త్వికముగను, మితముగను నున్నప్పటికిని భగవంతునకర్పించని నివేదింపకుండ భుజించినచో అది సత్ఫలితముల నొసంగజాలదు. అన్నమును మానవుడు సృష్టించలేదు. సర్వేశ్వరుడు తన యొక్క అమోఘ దివ్యశక్తిచే భూమినుండి ఓషధులను సృజించి వానిని జీవుల కాహారముగ నొసంగెను. ఈ సత్యమును భగవానుడీ క్రింది శ్లోకము ద్వారా గీతయందు స్పష్టీకరించి యుండెను.

గామావిశ్య చ భూతాని ధారయామ్యహ మోజసా ।
పుష్ణామి చౌషధీస్సర్వాస్సోమో భూత్వా రసాత్మకః ॥

కాబట్టి భగవానుడొసంగిన యాహారమును తిరిగి భగవానునకు సమర్పించకుండ భుజించువాడు కృతఘ్నుడేయగును. మఱియు నట్టివాడు పాపమును భుజించువాడేయని గీతాచార్యుడు పేర్కొనియుండుట గమనింపదగినది. (భుఞ్జతే తేత్వఘం పాపా యే పచన్త్యాత్మకారణాత్) కావున ప్రతివారును ఆహారమును భుజించుటకు ముందు దానిలోని కొంత భాగమును లేక ఒక కబళమును ఏదైన యొక ప్రాణికి పెట్టి, చేతియందు తీర్థమును గ్రహించి దైవమంత్రోచ్ఛరణ పూర్వకముగ ఆ తీర్థమును అన్నాదులపై ప్రోక్షించి దైవభావనతో భుజించవలెను. ఈ ప్రకారముగ భగవానునకు నివేదించి దైవభావముతో భుజింపబడు యాహారము అమృతతుల్యమై జీవునకు పరమ శ్రేయమును ఒనగూర్చగలదు.

4. న్యాయార్జితాహారము :

అన్యాయముగ ఆర్జించిన విత్తముతో ఏర్పడు ఆహారము అపవిత్రమై యుండును గావున దానిని స్వీకరించుట వలన సాధకుని చిత్తమునకు మాలిన్యమేర్పడగలదు. ఇక్కారణమున ఆహారమును సంపాదించు మార్గము న్యాయమైనదిగ, ధర్మపూర్వకమైనదిగ నుండుట అత్యావశ్యకము. ఇతరులను బాధించి, మోసము చేసి తెచ్చు ద్రవ్యముచే నేర్పడు ఆహారము పవిత్రమైనది కాదు. కాబట్టి ఈ విషయమై కూడ సాధకులు చాల జాగరూకులై యుండవలెను.

ఇవ్విధముగ ముముక్షువు తాను గ్రహించు ఆహారము సాత్త్వికమైనదియు,

మితమైనదియు, దైవార్పితమైనదియు, న్యాయార్జితమైనదియు అయియుండి నచో, అద్దానిచే నేర్పడు శరీరము, మనస్సు రెండును పవిత్రవంతములై యలరుచు బ్రహ్మచర్య సాధనమున, పరమాత్మ సాక్షాత్కార సాధనమున యాతనికి మహోపకృతి నొనగూర్పగలవు.

మఱియు భుజించునపుడు మౌనముగా నుండవలెను. ప్రాపంచిక విష యములెవ్వియు అచ్చోట ప్రస్తావింపబడరాదు. దైవభావముతో భుజించవలెను అత్తఱి యాభోజనము అమృతముగా పరిణమించి, జీవుని రక్తమును, మేదస్సును పరిశుభ్రపఱచి దైవగంధయుతముగ నొనర్పగలదు.

భోజనవిషయమై ఈ క్రింది నియమములను గూడ పాటించుట మంచిది.

(1) దినమున కనేక సార్లు భుజింపరాదు. రెండు పర్యాయములులేక సాధ్యమైనచో ఒక పర్యాయము భుజించుట ఆరోగ్యకరము.

(2) భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండి తినరాదు.

(3) మితముగా పెట్టించుకొని, పెట్టించుకొనిన పదార్థమును పారవేయక భుజించవలెను. పారవేసినచో బ్రహ్మ స్వరూపమగు అన్నమును నిందించినట్లే యగును. (అన్నం బ్రహ్మ-అన్నం న నిన్ద్యాత్, తద్వ్రతమ్).

(4) భోజన కాలమున ఏమియు మాట్లాడరాదు. దైవభావము గల్గి భుజించవలెను.

ఈ ప్రకారము ఆహార విషయమై తగు జాగ్రతలు వహించినచో సాధ కుని దేహమనంబులు పరిశుద్ధములు కాగా, అధ్యాత్మమార్గ మతనికి అత్యంత సుగమమై యొప్పారగలదు. ఆరోగ్య విషయమున, బ్రహ్మచర్య సాధనమున అపకాహ్వారమున్ను గొప్ప సత్ఫలితములను కలుగజేయగలదు.

అపక్వాహారము

బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటలో అపక్వాహారము చాల సహాయపడగలదు, సృష్టియందు 84లక్షల జీవరాసులున్నప్పటికిని వంటచేసుకొని భుజించువాడు అందు మానవుడొక్కడే అయియున్నాడు. తక్కిన (84 లక్షలు - 1) జీవరా సులన్నియు అపక్వాహారమునే భుజించుచున్నవి. ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారమునే

గైకొనుచున్నవి. తత్ఫలితముగ ఆరోగ్యముగ నుండుచున్నవి. మానవుడో, ప్రకృతియందు నైజముగ లభించిన ఆహారపదార్థములను వికృతమొనర్చి జిహ్వా చాపల్యముచే వానికి పెక్కురుచులను కల్పించి భుజించుట వలన ఆరోగ్యము చెడుటచే పెక్కు వ్యాధులకు లోనగుచున్నాడు.

ఈ ప్రపంచమున ఆరోగ్యమునకు మించిన వస్తువు మరియొకటి లేదు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము (Health is wealth) రోగియగు వాడు ప్రపంచమున ఏ కార్యమును సాధించలేడు. మరియు ఐహిక, ఆముష్మిక సుఖములను వేనిని గూడ అనుభవించనులేడు. కోటిరూప్యములున్నప్పటికిని కడుపు నొప్పితో బాధ పడువానికేమైనా సుఖముండునా? భూమండలమున కంతకును ఏకచ్ఛత్రాధిపతి యైనప్పటికిని, గొప్ప అధికారము, పదవి లభించినప్పటికిని, జీర్ణకోశమునందేదైన లోపముండినచో మనుజుని ముఖమున ఆనందము కన్పించునా? కాబట్టి సమస్త సుఖములకును, సాధనలకును, వ్యావహారిక, పారమార్థిక క్రియలకును ఆరోగ్యమే మూలకందము. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్" అని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పనే చెప్పిరి.

అట్టి ఆరోగ్యమును కాపాటుకొనుటకు ఎట్టి ఆహారము మనుజునకు ఆవశ్యకమో విచారించవలసి యున్నది. ప్రకృతియందు స్వతస్సిద్ధముగ లభించిన వస్తువులను ఉడక బెట్టునపుడు వానియందలి కొన్ని జీవాణువులు నశించిపో వును. దృష్టాంతమునకు ఒక పెసరగింజగాని, శనగగింజగాని, కందిగింజగాని యున్నదనుకొనుడు. దానిని భూమిలో పెట్టి ఒకటి రెండు రోజులు నీళ్ళు చల్లినచో వెంటనే మొలకెత్తును. దానియందలి జీవశక్తులత్తఱి వికసించును. కాని ఆ గింజనే పెనముపై వేయించి లేక ఉడకబెట్టి భూమియిందు నాటినచో కోటిసంవత్సరములకైనను అది మొలకెత్తనేరదు. కారణమేమి? దానిలోని జీవకణములు కొన్ని నశించిపోయినవి. జీవన్ముక్తులచే పరిపూర్ణమైయున్న పదా ర్థమును గైకొనుటయే మనుజునకు ఉత్తమము. అనగా పక్వము కాని వస్తువును, అపకాహ్వారమును స్వీకరించుటయే ఆరోగ్యకరము. అయితే గోధుమలుకాని, పెసలుకాని, శనగలుకాని పచ్చవి నమలుటకు కఠినముగా నుండును కావున వానిని కొంతసేపు నీటిలో నానవేసి భుజింపవచ్చును. తాజాఫలములను స్వీకరించుట వలన ఆరోగ్యమెంతయో పెంపొందును.

అపక్వాహారము గైకొనువారికి నారికేళము (కొబ్బరికాయ) అతి ముఖ్యమైనది. మన పూర్వులు నారికేళమునకు ఎంతయో పూజ్యత్వమును కల్పించిరి. దేవతలందరికిని నారికేళము ప్రియమగు నైవేద్యముగా సమర్పింపబడుచున్నది. ఇంటియందుగాని, దేవాలయము నందుగాని ఏ పూజ జరిగినను, టెంకాయ కొట్టవలసినదే. కలశములపై నారికేళములనుంచి వానిని దైవస్వరూపములుగ భావించి పూజించుచుండుట పూజాదులందు జనులకు నిత్యాచారమై యున్నది. కొబ్బరికాయ యొక్క యాకారమును జూచినను అది మానవుని శిరమును బోలియుండును. రెండు నేత్రములు, ఒక నోరు, జుట్టు, మెదడు, రక్తము (నీరు) గలిగి యలరుచుండును. దీనిని 'విశ్వామిత్ర ప్రియ' యనియు కొందరు చెప్పుదురు.

ఆరోగ్యమునకు ఎంతయో సహాయపడునట్టిదియు, అతి విలువ గలిగిన దియునగు 'రేడియం' అను పదార్థము కొబ్బరికాయ యందు ఎక్కువ గలదని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనచే కనిపెట్టిరి. ఇంకను కొబ్బరి యందు ఈక్రింది పదార్థములు కలవని తేల్పబడెను.

---నూరువంతులలో

మాంసకృత్తులు (Protiens)	.....	6.6
క్రొవ్వు పదార్థములు (Fats)	.....	56.2
పిండి పదార్థములు (Carbo-Hydrates)	.....	13.7
లవణములు (Mineral Salts)	.....	1.6
పిప్పి (Crude fibre)	.....	8.9
నీరు (Water)	.....	13.0

దీనిని బట్టి శరీరపుష్టికి, ఆరోగ్యమునకు వలసిన పదార్థములు నారికేళమునందు విశేషముగ కలవని స్పష్టపడుచున్నది. దంతపుష్టి కలవారు కొబ్బరిని ముక్కలుగా చేసి తినవచ్చును. దంతపుష్టి లేనివారు తురముకొని తినవచ్చును. కొబ్బరి, అరటిపండ్లు, గోధుమలు, శనగలు లేక పెసలు --- ఈ నాలుగును అపక్వాహారము స్వీకరించువారికి చాల అవసరములై యున్నవి. గోధుమలు, శనగలు లేక పెసలు నానవేసికొని భుజించవలెను. మొలక వచ్చిన పిదప తినుటయు మంచిదే. వారి వారి జీర్ణశక్తి ననుసరించి, ఆకలి ననుసరించి పూటకు ఒక గుప్పెడు గాని, రెండు గుప్పెళ్ళుగాని, లేక మూడు

గుప్పెళ్ళు గాని గోధుమలు, శనగలు, లేక పెసలు వాడుకొనవచ్చును. పండ్లు ఏవి భుజించినను మంచిదే. కాని అన్నిటి కంటె అరటిపండు శ్రేష్ఠమైనది. అది సులభముగను, చవుకగను గూడ లభించును. పండ్లు దొరకనిచో పచ్చి కాయగూరలు కూడ వాడుకొనవచ్చును. ఉడికిన పదార్థమేమియు లేక; రెండు పూటలు ఈ అపక్వాహారము భుజించుట సర్వ శ్రేష్ఠము, దానిచే రోగములన్ని హరించిపోవును. కావున రోగములు కలవారు కనీసము వారి రోగములు తొలగువరకైనను ఈ అపక్వాహారమును శీలించుట చాల ఉత్తమము. ఇక ఎల్లప్పుడును శీలించినచో అంతకు మించినదే లేదు.

ఒక వేళ రెండు పూటలు అపక్వాహారమును సాధింపలేనిచో కనీసము రాత్రిపూటనైన అన్నము మాని ప్రకృతి ఆహారమును స్వీకరించుట మంచిది. బాగుగ అభ్యాసమైన వెనుక పూర్తిగ అన్నమును విసర్జించవచ్చును. ఈ అపక్వాహారమును సాధించు కాలములో పాత మురికి రక్తము పోయి మనుజునకు దాని స్థానమందు క్రొత్త నిర్మల రక్త మేర్పడును. కావున ఆ మార్పుదల సమయమున ఒక వేళ ఏవైన కురుపులు, దగ్గు, మొదలైన వికారము లొకింత కనుపించినను దానిచే సాధకుడు ఏ మాత్రము జంకరాదు. బెదిరిపోరాదు. తన నియమమును అప్రతిహతముగ కొనసాగించుచునే యుండవలెను. అట్లు చేసినచో కొంత కాలమునకా వికారములన్నియు తొలగిపోయి చక్కని ఆరోగ్యము మనుజున కేర్పడగలదు. కొందరు కొబ్బరి అజీర్ణమును గలుగజేయుననియు, శనగలు కడుపుబ్బరము కలిగించుననియు - ఇట్లు పరి పరి విధములుగ ఆయా వస్తువులను గురించి చెప్పుదురు. కాని, ఆయా వికారములన్నియు ఉడికిన పదార్థముల (అన్నాదుల)తో బాటు వానిని అధికముగ స్వీకరించినపుడు ఒకవేళ గలిగిన కలుగవచ్చునేమోగాని, ఉడికిన పదార్థమును పూర్తిగ త్యజించి కేవలము వానినే సేవించునపుడు అనగా అపక్వాహారమును గైకొనునపుడు ఎంతయో ఆరోగ్యమును గలుగజేయును. పైగా పెక్కు రోగాదులను నివారించును. కాబట్టి ఆరోగ్యమును కాంక్షించువారు, రోగబాధను తొలగించుకొనదలంచువారు ప్రయత్న పూర్వకముగ కొంతకాలమైనను ఈ అపక్వాహారమును శీలించుట ఉత్తమము. అధ్యాత్మరంగమున ప్రవర్తించు సాధకులకీ అపక్వాహారము ఎనలేని సహాయమును చేకూర్చును. ఏలయనగా సత్త్వగుణము [illegible] మిక్కుటముగా అభివృద్ధి పఱచి రజోగుణ తమోగుణములను పారద్రోలును.

కావున ముముక్షువులకీ యాహారము వరప్రసాదమే యగును.

ఈ శరీరమను యంత్రమందు తొమ్మిది రంధ్రములు కలవు. వానినే నవద్వారములు లేక నవరంధ్రములు అందురు. వీనిలో నోరు పెద్ద రంధ్రము. కనుకనే దానిని మహావివరమని చెప్పుదురు. ఆహార నియమము బ్రహ్మచర్య పాలనమున కెంతయో సహాయపడునని గాంధి మహాత్ముడు అనుభవ పూర్వకముగ తెలిపిన ఈ క్రింది వాక్యముల వలన స్పష్టమగుచున్నది. 'బ్రహ్మచర్య పాలనమునకు నాలుకను కట్టుకొనవలెనని నా తలంపు. నాలుకను జయించినచో బ్రహ్మచర్యము చాల తేలికయగునని నేను కేవలము అనుభవము వలన కనిపెట్టితిని. బ్రహ్మచారికి వనపక్వములగు పండ్లు సరియైన ఆహారమని, ఆతేండ్లు తరిచి తరిచి నేను కనిపెట్టితిని.

అభ్యాసము

బ్రహ్మచర్యమును సాధించదలంచువారు బ్రహ్మచర్య విధులను, నియమములను చక్కగ అభ్యాసము చేయవలెను.

మనస్సు అను ప్రవాహము రెండు మార్గములుగా ప్రవహించును - శుభమార్గము, అశుభమార్గము అని. వివేకవంతుడు అశుభ మార్గమును నిరోధించి ఆ శక్తిని అభ్యాసముచే శుభమార్గమందే వినియోగించి ధన్యుడగును.

కాబట్టి ప్రయత్నపూర్వకముగ ప్రతివారును తమ యందలి అసుర ప్రవృత్తులను పారద్రోలి, దైవసంపదను అభివృద్ధి పఱచుకొనువలెను. పాపవాసనలను పోగొట్టుకొని పుణ్యాసంస్కారములను కలుగజేసికొనవలెను. అయితే ఇక్కార్యమునకు అభ్యాసము, సాధన చాల అవసరము. అనేక జన్మల నుండి అలవాటైన కుప్రవృత్తులు, దుస్సంస్కారములు ఒక రాగాన వెంటనే నశింపవు. అవి హృదయ క్షేత్రమున బాగుగ రూఢిపడి యుండును. కావున మంచి అలవాట్లను, సత్సంస్కారములను బాగుగ అభ్యసించవలెను. కనుకనే శ్రీ శంకరులు 'మనసి విచిన్తయ వారం వారమ్' అని సెలవిచ్చుటకు కారణము. సత్యసిద్ధాంతములను మరల మరల చింతన చేయవలెనని వారు ఆనతిచ్చిరి. కావున అభ్యాసము చాల అవసరము.

సాధనంబును చేయవలెనన్నా
అనుభూతియంతయు, సాధనంబుచె గట్టిపడునన్నా
నియమపూర్వక నిష్ఠచేతను
మురికినంతను తొలగద్రోచియు
నిర్మలంబగు మానసంబున
దేవదేవుని గాంచుచుండుము. ॥త ॥

హార్మోనియం, టైపుకొట్టుట, సైకిల్ త్రొక్కుట మొదలైన వానిని ప్రతిరోజు అభ్యసించుటచే కొలది దినములకు వానిలో మనుజుడు ప్రావీణ్యమునెట్లు సంపాదించుచున్నాడో, అట్లే దైవవిద్య, సచ్ఛీలము మొదలైనవి కూడ నిరంతరాభ్యాసముచే ధృఢత్వమును పొందగలవు.

అజ్ఞోఽపి తజ్జ్ఞతామేతి శనైః శైలోఽపి చూర్ణ్యతే ।
బాణోఽప్యేతి మహాలక్ష్యం పశ్యాభ్యాస విజృంభితమ్ ॥

అభ్యాసముచే తెలివి తక్కువవాడు తెలివిగలవాడగును. ప్రతిరోజు కొంచెము కొంచెము రాతిని పగులగొట్టుచు పోయినచో, కొంత కాలమునకు పర్వతముకూడ చూర్ణమైపోవును. అట్లే గురిని అభ్యసించుటచే కొంత కాలమునకు బాణముచే లక్ష్యమును చక్కగా భేదింపగలుగుచున్నాడు. ఇదియంతయు అభ్యాసముయొక్క మహిమయేయని శ్రీ వసిష్ఠమహర్షి యోగవాసిష్ఠమున చెప్పిరి.

కావున, శాస్త్రానుకూలమగు పురుష ప్రయత్నము నాశ్రయించి జీవుడు బంధవిముక్తి కొఱకు బ్రహ్మచర్య లక్ష్యసాధనకొఱకు అహర్నిశములు పాటుపడవలయును.

గత దినమందలి అజీర్ణాది దోషములు నేటి ఔషధాది గుణములచే క్షయించులాగున ఈ జన్మయందలి శుభ పురుష ప్రయత్నముచే పూర్వజన్మపు అశుభ పురుష ప్రయత్నము నిస్సందేహముగ శమించిపోవును.

సంసార కుహరాదస్మా న్నిర్గన్తవ్యం స్వయం బలాత్ ।
పౌరుషం యత్నమాశ్రిత్య హరిణేవారిపంజరాత్ ॥

"ఉత్తమ పురుష ప్రయత్నము నాశ్రయించి ఈ సంసారమను గోతినుండి - శత్రుపంజరమునుండి సింహమువలె - స్వయముగ బలాత్కారముగ బయల్వెడలవలెను." విశ్వామిత్రుడు తనయొక్క తీవ్ర పురుష ప్రయత్నమువలననే బ్రహ్మర్షి కాగలెను. భగీరథుడు తన యొక్క ప్రయత్నాతిశయమువలననే గంగను భూలోకమునకు రప్పింపగల్గెను. బుద్ధదేవుడు తనయొక్క అకుంఠిత ప్రయత్నముయొక్క ప్రాబల్యము చేతనే నిర్వాణమను లక్ష్యమును తన జీవితమందే చేరగల్గెను. ఇదే ప్రకారముగ ఎందరో ఋషులు, మునులు, మహనీయులు తనయొక్క పురుష ప్రయత్నముయొక్క మహిమచే లక్ష్యమగు పరమాత్మను బొందగల్గిరి. కావున, మెఱపువలె చంచలమైనట్టి ఈ సంసారమును బొందిన మనుజుడు సచ్ఛాస్త్ర, సాధుజన సాంగత్యములచే అజ్ఞానమను బురదనుండి సారవస్తువగు ఆత్మను ఉద్ధరింపవలెను. వార్ధక్యము రాకమునుపే, బాల్య, యౌవనములందే ఈ సంసారమను మహా సముద్రమును విశుద్ధబుద్ధియను నావచే దాటి వేయవలెను. ఏది శ్రేయమో దానిని ఇపుడే ఆచరించవలెను. వృద్ధుడైన పిదప మనుజుడేమి చేయగలడు? అత్తఱి అతని స్వంత అవయవములు కూడ అతనికి భారభూతములుగ తోచును. ఆత్మ జ్ఞానార్థము ధృఢ

ప్రయత్నము గావించినచో తనకు తానే బంధువగును. అట్లు కాకున్న తనకు తానే శత్రువగును. ఇవ్విధముగ వివేకాదుల ద్వారా పురుష ప్రయత్నముచే తన్ను తాను ఉద్ధరించుకొనినచో ఇక తన యొక్క రక్షణమందు వేఱు ఉపాయమెద్దియును లేదు.

ఇహైవ నరకవ్యాధేశ్చికిత్సాం న కరోతి యః ।
గత్వా నిరౌషధం స్థానం సరుజః కిం కరిష్యతి ॥

'నరకమను వ్యాధికి ఈ లోకమున ఎవడు చికిత్సగావించు కొనడో, అట్టి భవరోగగ్రస్తుడు (శాస్త్ర సత్సాంగత్యాది) ఔషధములు లేని ఇతర లోకములకు జని ఏమి చేయగలడు?' కావున సంసార దుఃఖనివారకమగు పురుష ప్రయత్నము నాశ్రయించి తరింపవలెనను అభిలాషకలిగి ముముక్షువు ప్రప్రథమున సద్గురువులగు మహాత్ముల నన్వేషించి వారి సాంగత్యము నలవఱచుకొనవలెను. ఏలయనగా,

న తపాంసి న తీర్థాని న శాస్త్రాణి జయన్తి చ ।
సంసార సాగరోత్తారే సజ్జనాసేవనం వినా ॥

సంసార సముద్రమును దాటుటయందు తపస్సులు కాని, తీర్థములు కాని, శాస్త్రములు కాని సజ్జనులగు మహాత్ముల సేవనము లేనిచో విజయవంతములు కానేరవు. నావికుని యొద్ద నౌక లభించునట్లు మహానుభావుడగు జ్ఞానియొక్క సాంగత్యము వలన, సంసార సముద్రమును దాటుటకు యుక్తి లభించును. దారిద్ర్యము, మరణము, దుఃఖము-ఇత్యాది విషయములతో కూడిన ఈ సంసార భ్రమయను రోగము సాధుజన సాంగత్యమను ఔషధముచే సంపూర్ణముగ నశించిపోవును. కావుననే సత్సాంగత్యము మోక్షసౌధమునకు ద్వారపాలకుడుగ ఏర్పడియున్నది.

(1) మోక్షద్వారే ద్వారపాలా శ్చత్వారః పరికీర్తితాః ।
శమో విచారః సంతోష శ్చతుర్థః సాధుసంగమః ॥

(2) ఏతే సేవ్యాః ప్రయత్నేన చత్వారో ద్వౌ త్రయోఽథవా ।
ద్వారముద్ఘాటయన్త్యేతే మోక్షరాజగృహే తథా ॥

(3) ఏకం వా సర్వయత్నేన ప్రాణాం స్త్యక్త్వా సమాశ్రయేత్ ।
ఏకస్మిన్వశగే యాన్తి చత్వారోఽపి వశం యతః ॥

(వసిష్ఠగీత-ముముక్షుప్రకరణము)

అనగా 'మోక్షద్వారమున శమము, విచారణ, సంతోషము, సాధుజన సాంగత్యము - అను నలువురు ద్వారపాలకురు కలరు. ఈ నాల్గింటిని, లేక శక్తి లేనిచో, మూడింటిని, లేక రెండింటిని ప్రయత్న పూర్వకముగ సంపాదించవలెను. ఏలయనగా, ఇయ్యవి మోక్షమను రాజుయొక్క గృహద్వారమును తెఱచును. లేక పై నాల్గు సాధనములలో ఒక్క దానినైనను ప్రాణములకు తెగించియైనను సర్వ ప్రయత్నములచే సాధించవలెను. ఏలయనిన, అందొక్కటి వశపడినచో, తక్కిన మూడున్ను వశమగును'. సంసార సముద్రమును దాటుటకు ఈ నాలుగున్ను మనుజులకు ఉపాయములైయున్నవి. వానిని సంపాదింపనంతవరకు మనుజునికైనను, దేవతకైనను, యక్షునికైనను- ఎవరైనను సరే - సంసార తరణమున వేఱొక ఉపాయమెద్దియును లేదు.

కాబట్టి మహాకష్ట పరిస్థితులు సంప్రాప్తించినప్పటికిని కూడ మనుజులు సాధుజనసాంగత్యమును ఒకింతైనను వదలరాదు. మఱియు, దరిద్రుడు మణులను వెదకునట్లు పరమాత్మ యందు విశ్రాంతి నొందిన మనస్సు గలవారును, ధన్యులునైన సాధుమహాత్ములను ప్రయత్నపూర్వకముగ వెదకి సేవించవలెను.

ఇవ్విధముగ సజ్జనసాంగత్యము నలవఱచుకొని, అమ్మహనీయుల ముఖతః పరమాత్మబోధను శ్రవణము చేయుచు శమదమాది సద్గుణములను మొట్టమొదట సంపాదించవలెను. ఆపనిచే చిత్తము శుద్ధమగును. మలిన చిత్తమున గురూపదిష్ట జ్ఞానము, వివేకము ప్రవేశింపదు మఱియు మలిన వస్త్రమందు రంగు నిలువనట్లు, మలిన చిత్తమున అద్వైతాత్మ జ్ఞానము స్థితి బొందదు. చిత్తము పాపపంకిలమై యున్నపుడు అందు ఆత్మజ్ఞాన ముదయింపదు. ఎపుడు సచ్ఛాస్త్ర పఠన, సజ్జన సాంగత్య పుణ్యకర్మాచరణమువలె సార (ఆత్మ) పదార్థము నవలోకింప శక్తిగల వివేకయుక్తమగు బుద్ధి మనుజునకు జనించుచున్నది. తెల్లని వస్త్రము రంగును గ్రహించునట్లు, శుభగుణములను జలముచే నిర్మలమైనట్టి మనస్సు బ్రాహ్మీదృష్టిని గ్రహించుచున్నది. కాబట్టి మొట్టమొదట సచ్ఛాస్త్రములచేతను, ఉత్తమ వైరాగ్యముచేతను, సజ్జన సాంగత్యముచేతను, అభ్యాసముచేతను మనస్సును పుణ్యవంతముగను, శుద్ధముగను నొనర్పవలెను.

భయంకరమగు మాయతో పోరు సల్పువానికి వ్రతములు, జపములు, తపములు, నియమములు, నిష్ఠలు, పరమావశ్యకములు. సామాన్యముగ మనస్సు చెప్పినమాట వినదు. మదగజమునకు అంకుశము అవసరమయినట్లు, తిరుగుబాటు చేయు మనస్సునకు వ్రతాల సహాయము లేనిచో దానిని లొంగదీయుట కష్టసాధ్యము. కనుకనే మనో నిగ్రహము కొఱకు ఇంద్రియదమనము కొఱకు పూర్వీకులు ఎన్నియో వ్రతములను ఏర్పరచిరి.

అట్టి వ్రతములను జనులు అపుడపుడు శీలించుచు, జన్మార్జిత ప్రాపంచిక దుష్టవాసనలను దూరీకరించుచు విశుద్ధ సత్త్వగుణాశ్రయము ద్వారా ఈ జన్మమునందే దైవత్వమును బడసి పరమానంద మనుభవించవలయును.

అయితే ఇట్టి వ్రతసంబంధమైన చక్కని నియమములను ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణను, ఇంద్రియ సంయమమును కేవలము వ్రత కాలమునకు మాత్రమే పరిమితము చేయుట సామాన్య సాధకుని లక్షణము. వ్రతానంతరము కూడ, అనగా ఎల్లకాలములందును వానిని ఆచరించుచు, దైనందిన జీవితమునందు వానిని కార్యరూపమున ధరింపజేయుచు, వానిని ఒక అలవాటుగ జేసికొనుట ఉత్తమ సాధకుని లక్షణము. కాబట్టి వ్రతనిష్ఠులు తమ వ్రతకాల సవిత్రతను, నిర్మల భక్తిని, సౌమ్యత్వమును, సాత్త్విక హృదయమును ఎల్లవేళలయందును జీవితాంతము వఱకు కొనసాగించుట శ్రేయస్కరము. ఈ ప్రకారముగ వ్రతాదుల అభ్యాసము ద్వారా, నియమముల ద్వారా మానవుడు తన జీవితమునందు గొప్ప ప్రగతిని సాధించవలెను.

ప్రగతి శీలత్వము (Progress) గంభీర మానవుని స్వభావము. ఎల్లపుడు ఒకే స్థితియందుండుట కాతడు ఒప్పుకొనడు. దినదినము ఒక్కొక్క మెట్టు పైకి పోవుచు ఉన్నత శిఖరముల నధిష్ఠించవలెనని మనుజుడు సంబరపడుచుండును. తదనుకూలముగ వ్యవరించునుగూడ. కొందఱు భౌతిక విజ్ఞాన (Science) రంగమున, కొందఱు సాహిత్య రంగమున, కొందఱు రాజకీయ క్షేత్రమున తమ విజ్ఞతను అభివృద్ధి పఱచుకొనుచు ముందునకు పోవుచుందురు. కాని అది చాలదు. నైతిక, ఆధ్యాత్మిక రంగములందు గూడ పురోభివృద్ధి సాధించవలెను.

'డార్విన్' అను పాశ్చాత్యవైజ్ఞానికుని పరిణామవాదము (Theory of evolution) ననుసరించి కోతి క్రమ వికాసము నొంది మానవుడుగా మారినదని కొందఱు చెప్పుదురు. కోతి మానవుడగుట అట్లుండ అసలు ప్రాణి కోతి యగుటకు ఎన్ని కోట్ల జన్మల నెత్తియుండునో యోచించుకొనవలెను. ఈ ప్రకారముగ మానవత్వమును బడయుటకు జీవుడు ఎంతటి ప్రయత్నము నాచరించెనో, ఎన్ని యోనులందు తిరుగాడెనో, ఎన్ని మజిలీలు దాటెనో

గ్రహించుకొనవలెను. ఇదియంతయు అతి దీర్ఘ కాలమున జరిగిన పరిణామము. కాని ఈ పరిణామము, ఈ క్రమవికాసము ఇంతటితో ఆగరాదు. మానవత్వోపలబ్ధి మాత్రముతో జీవుని వికాసమునకు 'బ్రేక్' (నిలుపుదల) పడరాదు.

వానరుడు నరుడగుట మంచిదే కాని, నరుడు నరుడుగనే ఎల్లపుడుండుట వాంఛనీయము కాదు. నరుడు నారాయణుడు కావలయును. పురుషుడు పురుషోత్తముడై వెలుగవలయును. అంతటితో జీవుని ప్రయత్నము పరిసమాప్తమగును. ఎపుడు మానవుడు మాధవుడగునో, ఇక అతనికి చేయవలసిన కార్యమేమున్నది? సమస్త సాధనలు అచ్చోట అంతమైపోవును. దైవత్వమును బడయుటతో జీవుని క్రమ వికాసము పరాకాష్ఠనందుకొనును. అదియే చరమస్థితి. అదియే కైవల్యము. అదియే సంసార బంధవిముక్తి. పరమానంద దాయకమగు అట్టి అనుపమదైవస్థితిని మోక్షస్థానమును బడయుటయే జీవుని పరమావధి. ఏకైక లక్ష్యము.

అట్టి లక్ష్యమును జేరుటకై ముముక్షువు గొప్ప తపస్సు నాచరింపవలయును. ఇంద్రియములను చక్కగ నిగ్రహించవలెను. బ్రహ్మచర్యమును శీలించవలెను. మనస్సును అదుపులోనికి తీసికొనిరావలెను. సర్వేశ్వరుని యెడల, సద్గురుని యెడల భక్తిని పెంపొందించుకొనవలెను. ప్రాపంచిక విషయముల యెడల, దృశ్యభోగముల యెడల క్షణిక విలాసముల యెడల పరిపూర్ణ విరక్తిని సంపాదింపవలెను. మనస్సును బహిర్ముఖ పదార్థముల వెంట పరుగిడనీయక, అరికట్టి, ప్రత్యాహారమొనర్చి, అంతర్ముఖముచేసి ఆత్మయందు స్థాపించవలెను. అయితే బహుజన్మార్జిత దృశ్య వాసనాబలముచే మనస్సు శీఘ్రముగ లొంగదు. అందులకు శిక్షణ (Spiritual discipline) చాల అవసరము. కొన్ని నియమములు, కొన్ని వ్రతములు, కొన్ని సాధన పద్ధతులు అవలంబించి అకుంఠిత దీక్షతో వానిని కార్యాన్విత మొనర్చుటకై యత్నింపవలెను. మన పూర్వీకులందువలననే ఏకాదశీ వ్రతము, మౌనవ్రతము, కార్తీక వ్రతము, మాఘవ్రతము, చాతుర్మాస్యవ్రతము మున్నగు వ్రతములను సృష్టించి వానిని దీక్షతో కొనసాగించినచో మనస్సుపై గొప్ప విజయమును సంపాదించవచ్చునని బోధించిరి.

లౌకిక రంగమున గాని, పరమార్థరంగమున గాని ప్రయత్నము లేనిచో, అభ్యాసము గావింపనిచో ఏ కార్యమున్ను సాధింపబడదు. సైకిల్ త్రొక్కునపుడు

ప్రారంభములో మహాభీతిగా నుండును. కాని కొన్నాళ్ళు అభ్యాసము చేసిన పిదప రెండు చేతులు వదలి వేసి కూడ సునాయాసముగ దానిని మనుజుడు త్రొక్కగల్గును. పాఠశాలయందు విద్యార్థి సోమరితనమును వీడి పట్టుదలతో కొన్ని సంవత్సరముల విద్యను సాధించినపుడు మాత్రమే పట్టభద్రుడు కాగల్గుచున్నాడు. ఒక చిన్న డిగ్రీ సంపాదించుటకే ఇంత ఓపిక, అధ్యవసాయము, స్థిర నిశ్చయము, అభ్యాసము ఆవశ్యకమైయుండ ఇంక ఎన్ని జన్మలనుండియో కరుడు కట్టియున్న కఠినమగు మనస్సును కరిగించుటకు, లొంగదీయుటకు ఎంత శ్రమ, ఎంత సాధన, ఎంత అభ్యాసము గావింపవలసియుండునో యోచించుకొనవచ్చును.

"రసరీ అవత జాతతో శిల్ పర్ హోత నిశాన్"

"చీమ ప్రతి దినము ఒక శిలపై నడచుచుండినచో కొన్నాళ్ళకు ఆ శిలపై ఒక చిహ్నము ఏర్పడును.' కఠినమైన శిలను భేదించు సామర్థ్యము అల్పమగు చీమకు ఎట్లు కల్గినది? అభ్యాస ప్రాబల్యముచే నిరంతర ప్రయత్నముచే, బావిగట్టుపై ప్రతి దినము ఒక కుండను పెట్టుచుండినచో కొంత కాలమునకు గుట్టుపై కుదురు ఏర్పడును? రాతిని ఖండించు శక్తి కుండకు ఎట్లేర్పడినది? నిరంతర సాధనచే. అట్లే భయంకరమైన అజ్ఞానమును జీవుడు సంతత ఆత్మవిచారణచే పటాపంచలు చేసి వేయగల్గుచున్నాడు. దేనికి వశీభూతులై జనులు అనాది కాలము నుండి ఈ సంసార సాగరమున బడి దరిగానక ఈదులాడుచున్నారో, ఈ జనన మరణాది సుఖములకు లోనగుచున్నారో, ఏది ఆత్మానుభూతికి ప్రధానమగు అడ్డుగోడగా నిలిచియున్నదో అట్టి మనస్సు యొక్క నిగ్రహమును సాధకుడు అభ్యాసముచే అవలీలగ సాధించివేయ గలుగుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్యమును గూడ అభ్యాసముచే సాధించగలుగుచున్నాడు.

కాబట్టి ప్రతి దినము మనస్సును లొంగదీయుటకు కనీసము ఒక గంటసేపైనను చక్కగ సాధన చేయవలెను. మనస్సు ఎక్కడికి పరుగెత్తుచున్నదో బాగుగ కనిపెట్టి విచారణచే దాని నచ్చోట నుండి తెచ్చి ఆత్మయందు స్థాపించుచుండవలెను. దైవమును గూర్చియే చింతించుట, దైవమును గూర్చియే పరస్పరము బోధించుకొనుట, దైవ ప్రతిపాదకములగు ఆధ్యాత్మ శాస్త్రములనే నిరంతరము శీలించుట, అధ్యయనము చేయుట మొదలగు కార్యములను గావించుచుండవలెను. అపుడు మనస్సు దైవభావనామయమై యుండును.

ప్రపంచవాసనలు చెలరేగుట కపుడు అవకాశము ఉండదు. దీనినే అభ్యాస మందురు. గీతాచార్యుడీ అభ్యాసమునకు ఒక యోగము యొక్క అంతస్తు (*Status*) నిచ్చి దానిని మిక్కుటముగ గౌరవించెను. అభ్యాసయోగమును ఆశ్రయించి మనస్సును జయించుకొనుడని పలుచోట్ల నొక్కి చెప్పెను. కర్మయోగము గాని, భక్తియోగముగాని, రాజయోగము గాని, జ్ఞానయోగము గాని ఈ అభ్యాసయోగముతో చేరినపుడు మాత్రమే ఫలవంతమగును. కాబట్టి ఇది చాల ముఖ్యమైనది. సాధకులు తమ మనోనిగ్రహమును గూర్చి కాని, ఆత్మజ్ఞాన సంప్రాప్తిని గూర్చి కాని, కలవరపడవలసిన పనిలేదు. అభ్యాసయోగము నాశ్రయించి అచిర కాలములో వానిని బడయవచ్చును. భగవన్ముఖారవింద సంజనిత జ్ఞానగంగా ప్రవాహమున ప్రముఖస్థానమలంకరించి సాధకులకు మోక్ష ప్రాప్తియందు మహోపకృతిని ఒనగూర్చు ఈ అభ్యాసయోగము నెవరును వదలరాదు. ముక్తిసోపానాధిరోహణమందు జీవునకు ప్రబల ఆటంకమై కూర్చొనియున్న మనస్సును లొంగదీయుట యందు అభ్యాసమునకు మించిన ఉపాయము మఱియొకటి లేదు.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యాది ధర్మములను సాధించుటకు అభ్యాసము శిక్షణ మనుజునకు చాల అవసరములై యున్నవి. ప్రతిదినము ఉషః కాలముననే అనగా బ్రహ్మముహూర్తముననే (ఉదయము 4గం. 5గం. మధ్య) నిద్రలేచుట, పడకమీదనుండి క్రిందకు దిగక పూర్వమే కొంత దైవ ప్రార్థన చేయుట, తదుపరి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని కనీసము ఒక గంటసేపైనను ధ్యానమును శీలించుట, మనోనిగ్రహమును అభ్యసించుట, తదుపరి ఒక అధ్యాయము గీతాపారాయణము చేయుట, తన యిష్టదైవమును గూర్చిన మంత్రమును అష్టోత్తరము (108) స్మరించుట మొదలగు పారమార్థిక క్రియలను చేయుచుం డవలెను. మనోనిగ్రహమును గూర్చి ఎవరును దిగులు పడవలసిన పనిలేదు. అనవతరము సాధనచేయుచుండినచో అన్నియును దరికి రాగలవు. సముద్రము ఎంతలోతు ఉండిననేమి? ఒక చిన్నపడవను తెచ్చుకొనిన చాలును. అవలీలగ దానిని దాటి వేయవచ్చును. అట్లే అభ్యాస సాధ్యమగు మనోజయమను చిన్న ఉపకరణముచే అపార సంసార సముద్రమంతయు తృటిలో దాటివేయబడగలదు.

సామాన్యముగ జనులు వ్యవహారమందే ఎక్కువ కాలమును గడిపివేయు చున్నారు. ఆ కాలమును తగ్గించుకొని, సాధనకు, అనుష్ఠానమునకు, పరమార్థ

అభ్యాసమునకు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలమును వినియోగించవలెను. దుష్కార్యములు ఏ ప్రకారము మరల మరల ఆచరించుటవలన అనేక జన్మలనుండి బలపడి వాసనారూపముగ పరిణమించినవో, ఆ ప్రకారమే బ్రహ్మచర్య, జప, ధ్యాన, విచారణాది సత్కార్యములున్ను బహుకాల దృఢాభ్యాసముచే బలపడి చిత్త నైర్మల్యమునకు దోహదమును కలుగజేయును. మోక్షసిద్ధి ఆత్మ విచారణ వలనను ఆత్మ విచారణ హృదయ నిర్మలత్వము వలనను, హృదయనిర్మలత మనోజయమువలనను, మనోజయము నిరంతరాభ్యాసము వలనను మనుజునకు చేకూరుచుండును.

అట్టి అభ్యాసము ఏ అంతరాయము లేకుండ చక్కక జరుగుట కొఱకై సాధకునకు ఆరోగ్యము బాగుగ నుండవలెను. ఆరోగ్య సిద్ధి కొఱకై ఆహార నియమములను కడుజాగరూకతతో పాలించుచుండవలెను. మోక్షసాధనయందు దేహముయొక్క స్వస్థత ప్రముఖస్థాన మాక్రమించుచున్నది. కాబట్టి ఆహార విహారాదులందు సంయమము గలిగి సంసార సముద్రమును దాటుట యందు నావవంటి ఈ శరీరము యొక్క ఆరోగ్యమును బహుజాగ్రత్తగ కాపాడుకొనుచుండవలెను.

ప్రయత్నముచే, అభ్యాసముచే మానవుడు సాధింపరానిదీ ప్రపంచమున ఏదియును లేదు. భౌతిక క్షేత్రమందుగాని, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమందుగాని వ్యక్తి తన అధ్యవసాయముచే మహోన్నత శిఖరముల నధిష్ఠింప గల్గుచున్నాడు. చిన్న రాజ్యమునకు అధినేతయైన సిద్ధార్థుడు తన వివేక వైరాగ్యములచేతను, గొప్ప పట్టుదలచేతను, ఇంద్రియనిగ్రహ, మనోనిగ్రహములను సాధించివైచి అచిర కాల ములో ఆత్మసామ్రాజ్యమునకు అధినేతయైన బుద్ధదేవుడుగ విఖ్యాతినొందెను గదా! అట్లే శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, స్వామివివేకానంద, గాంధీజి మొదలైన మహనీయులు తమ అకుంఠిత దీక్షచేతను, భగవద్భక్తి చేతను, సాధనాతి శయము చేతను విశ్వవంద్యులై, లోకోత్తర పురుషులై, బ్రహ్మర్షులై విలసిల్లిరి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యమును సాధింప దలంచువాడు కొన్ని నియమములను బాగుగ పాటించుచు ప్రయత్నపూర్వకముగ ప్రతిదినము వానిని అభ్యసించుచు నుండవలెను.

బ్రహ్మచర్యమను మహాధర్మము కేవలము పురుషులకే పరిమితముకాదు. స్త్రీలు కూడ దానిని అభ్యసించవచ్చును. శరీరమందలి ప్రధానమైన ధాతువును

కాపాడుకొనుట, సత్కార్యముల ద్వారా, ధ్యానాదుల ద్వారా దానిని ఓజస్సుగా మార్చుకొని పరమశాంతిని, సుఖమును దైవానుభూతిని బడయుట అనునది స్త్రీ, పురుషుల ఇరువురికిని సంబంధించినదే యగును. కావున బ్రహ్మచర్యమును స్త్రీలు కూడా అభ్యసించి మహోన్నతములైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులను, శాంతిసుఖములను బడయవచ్చును.

పూర్వకాలమున గార్గి, వేదవతి మున్నగు గొప్ప బ్రహ్మచారిణులు బ్రహ్మచర్య ధర్మములను చక్కగ పాటించి జగద్విఖ్యాతులైరి. కావున స్త్రీలేమి, పురుషులేమి, ఎవరైనను బ్రహ్మచర్యమను మధుర ఫలమును ఆస్వాదించి ఆనందమును బడయవచ్చును.

సమానం బ్రహ్మచర్యం [అపస్తంబ శ్రౌ. 4-15]

అనగా బ్రహ్మచర్యము స్త్రీ పురుషులకు సమానమే అని అపస్తంబశ్రౌత సూత్రములందు తెలుపబడియున్నది. స్త్రీలలో అనేకులు వేదమంత్రములను ప్రచారము చేసియున్నారు. లోపాముద్ర మున్నగు నారీమణులు ఆ ప్రకారముగ వేదమంత్ర ప్రచారము గావించియుండిరి. గార్గి అను స్త్రీ యాజ్ఞవల్క్యుని తోడ విస్తారముగ శాస్త్రార్థ మొనర్చెను. యాజ్ఞవల్క్యుడు తన పత్నియగు మైత్రేయికి బ్రహ్మవిద్యనుపదేశించెను. సులభయను బ్రహ్మచారిణి జనకమహారాజు యొక్క సభలో ప్రసంగించెను.

బ్రహ్మచర్య పాలనమందు జాతి, మత, కుల, లింగ, వర్ణ, వివక్షతగాని, స్త్రీ పురుష భేదముగాని ఏమియు లేదు. ఎవరైనను ఆ మహోన్నత ధర్మమును పాటించి ఆరోగ్యమును, శక్తిని, బలమును ఉత్సాహమును, విజ్ఞానమును బడసి శాంతి సౌఖ్యముల నొందవచ్చును.

ఇదం స్త్రీణామపి ప్రజ్ఞాం శాన్తిం చ జనయేద్ధ్రువమ్ ।

ఈ బ్రహ్మచర్యము పురుషులకు వలె స్త్రీలకు కూడ చాల ఆవశ్యకమైయున్నది. ఇది వారికి కూడ ప్రజ్ఞను, శాంతిని తప్పక కలిగించును.

గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మచర్య ధర్మమును కేవలము బ్రహ్మచారులు, వానప్రస్థులు, సన్న్యాసులే కాక, గృహస్థులు కూడ పాటించవచ్చును. దానినే గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమందురు. ఋతుకాలమున మాత్రము పత్నితో సంపర్కము కలిగియుండుట మొదలైన నియమములను అనుసరించుట గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమగును. గృహస్థాశ్రమమందును బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పాటించవచ్చును.

ఋతుకాలాభిగమనం బ్రహ్మచర్య మిహోచ్యతే ।

ఋతుకాలమున మాత్రము స్త్రీ సాంగత్యము చేయుట, గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమని చెప్పబడినది.

వివాహమును గూర్చి గాంధిమహాత్ముడు ఈ ప్రకారముగ చెప్పెను -

'వివాహము స్వేచ్ఛాచరణ కొఱకు కాదు. దంపతులు గృహస్థ నియమములను పాలించుచు గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమును పాటించవలెనని స్మృతులు పేర్కొనుచున్నవి'

వివాహము మానవసృష్టి కొనసాగుట కొఱకు ఏర్పడిన ఒక ధార్మిక కర్తవ్యము. దానిని విధి పూర్వకముగ పాలించుటచే గృహస్థాశ్రమము సుఖమును, శాంతిని కలుగజేయును. దానికి విరుద్ధముగ ఆచరించుట వలన దంపతుల జీవితము అత్యంత దుఃఖకారకము కాగలదు.

ఋతుకాలాభిగామీ యః స్వదారనిరతశ్చ యః ।
స సదాబ్రహ్మచారీ హి విజ్ఞేయస్స గృహాశ్రమీ ॥

ఋతుకాలమందు మాత్రము స్వభార్యతో చేరు గృహస్థుడు సదా బ్రహ్మచారియే యని తెలియనగును. అతని పత్నియు బ్రహ్మచారిణియే యగును.

ఋతావృతౌ స్వదారేషు సంగతిర్యా విధానతః ।
బ్రహ్మచర్యం తదేవోక్తం గృహస్థాశ్రమవాసినామ్ ॥ (యాజ్ఞవల్క్య)

ఋతుకాలమున తన ధర్మపత్నితో విధియుక్తముగ కేవలము సంతానా

ర్థము సమాగమ మొనర్చువాడు గృహస్థాశ్రమము నందున్నను బ్రహ్మచారియే యగును.

గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమును గూర్చిన ఈ క్రింది విషయములను కూడ గమనించవలెను.

(1) ఋతుకాలమున తప్ప తక్కిన సమయములందు పత్నితో వేఱుగ పరుండవలెను.

(2) ఒక్క సంతానముతో తృప్తి నొందుట మంచిది.

(3) విశ్వము పరమాత్మ యొక్క స్వరూపము కావున విశ్వసేవయందు పాల్గొనుట ఉత్తమము.

బ్రహ్మచారుల చరిత్రలు

బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ పాలించినట్టి మహనీయులెందఱో కలరు. వారిలో కొందఱియొక్క జీవితచరిత్రలు ఇచట తెలుపబడుచున్నవి---

నరనారాయణులు

వీరిరువురు గొప్ప తపస్సంపన్నులు. బదరికాశ్రమమున నివసించుచు లోకక్షేమము నిమిత్తము సదా తపో నిరతులై యుండువారు. కామదేవు నియొక్క, అప్సరసలయొక్క ప్రలోభములకు వారేమియు జంకక బ్రహ్మచర్య దీక్షాబద్ధులైయుండిరి.

సనకాదిమహర్షులు

సనక, సనందన, సనత్కుమార, సనత్సుజాతులను, నలుగురు బ్రహ్మమా నస పుత్రులు. అఖండ బ్రహ్మచారులు, సదా భగవచ్చర్చ గావించుకొనుచు, భాగవత ధర్మములను శ్రవణము చేయుచు నిశ్చింతతో కూడి, నిర్భయనుగ, నిరావరణముగ వెలయుచుందురు.

నారదుడు

పూర్వజన్మయందలి సత్సంగప్రభావముచే బ్రహ్మదేవునియొక్క మానస పుత్రుడై విలసిల్లు సౌభాగ్యమును నారదుడు పడసెను. అతడు భగవద్భక్తిని ప్రచారము చేయుచు లోకక్షేమము కొఱకు ప్రపంచమున సంచరించుచుం డును. సమస్త వేదములను ఎఱింగిన వాడు. విశ్వవంద్యుడు. సంగీత విశారదుడు. ప్రభావశాలి, వక్త, సద్గుణనిలయుడు, జ్ఞాన విజ్ఞాన భండారరూపుడు, సర్వభూత దయాశీలుడు, సదాచారనిష్ఠుడు, అఖండ బ్రహ్మచారి.

శుకదేవుడు

శుకదేవుడు వ్యాసమహర్షియొక్క తనయుడు, అఖండ బ్రహ్మచారి, తండ్రి యొక్క బోధచేతను, పూర్వ సంస్కారమువలనను శుకదేవుడు గొప్ప

జ్ఞానానుభూతిని బడసెను. రంభ మొదలగు అప్సరస స్త్రీల ప్రలోభములకు ఏ మాత్రము లొంగక, తన పవిత్రతను కాపాడుకొనిన ధీరుడు శుకదేవుడు.

మార్కండేయుడు---

మృకండు మహర్షియొక్క కుమారుడు మార్కండేయుడు. ఊర్ధ్వరేతస్కుడై గొప్ప తపస్సు చేసి ఆ మహనీయుడు మృత్యువును జయించెను. కామదేవునియొక్క ప్రలోభములకు లొంగక, అతడు ఇంద్రియ విజేతయై, బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ పరిపాలించి పరమ శివుని కృపాపాత్రుడై విలసిల్లెను. అఖండ బ్రహ్మచారియగు మార్కండేయుడు చిరంజీవియై లోకమున విఖ్యాతిని బడసెను.

ఋభుడు----

ఋభుడు బ్రహ్మమానస పుత్రుడు. నివృత్తి పరాయణుడు. గొప్ప తత్త్వజ్ఞుడు. సనత్సుజాతునిద్వారా అతడు మంత్రమును యోగమును జ్ఞానమును బడసెను. ఋభుడు నిదాఘుడను శిష్యునకు తత్త్వజ్ఞానమును బోధించెను. అతడు బ్రహ్మచర్య పరిపాలన మొనర్చి మహోన్నత తత్త్వానుభూతిని బడసెను.

ఉపమన్యువు

ఆచార్యుడగు ధౌమ్యుని శిష్యుడు ఉపమన్యువు. అతడు గొప్ప శివభక్తుడు, గురుభక్తుడు, బ్రహ్మచారి సంయమశీలుడు.

ఆరుణి (ఉద్దాలకుడు)

ఆరుణి ఆచార్య ధౌమ్యుని శిష్యుడు, మహా గురుభక్తి కలవాడు. గురుకృపచే అతనికి చక్కని విజ్ఞానము లభించెను. బ్రహ్మచర్య వ్రతమును అతడు లెస్సగ పరిపాలించెను.

హనుమంతుడు

హనుమంతుడు నైష్ఠికబ్రహ్మచారి, మహాబలశాలి, గొప్ప విద్వాంసుడు, శ్రీరామభక్తుడు, గురుకార్య ధురంధరుడు, గురుదేవుడగు శ్రీరాముని అచంచలభక్తితో సేవించుచు, ఆ మహనీయుని సేవకే తన జీవితము

అంకితమొనర్చినవాడు. పర్వతములను మోయుటయు, ఆకాశమార్గమున పయనించుటయు, సముద్రమును అవలీలగ లంఘించుటయు, గొప్ప గొప్ప రాక్షసులను యుద్ధమందు పరాజితులొనర్చుట మొదలగు మానవాతీత శక్తులను ప్రదర్శన మొనర్చిన మహావీరుడు హనుమంతుడు. బలపరాక్రమములున్నప్పటికిని వినయ విధేయతలు, ధర్మపరాయణత్వము కల మహనీయుడతడు.

భీష్ముడు---

భీష్ముడు అఖండ బ్రహ్మచారి, గంగాదేవి తనయుడు, గాంగేయుడను నామధేయము కలవాడు. రాజ్యపాలనకు అవకాశమున్నప్పటికిని దానిని తృణీకరించి వైచి, తండ్రియొక్క ఉద్దేశ్యమును నెరవేర్చుటకై యావజ్జీవిత బ్రహ్మచర్య దీక్షను బూనిన మహనీయుడు. అస్త్ర శస్త్రవిద్యలందు అతనికతడే సాటి. యుద్ధమందతని ధాటికి సైనికులు తట్టుకొనలేకపోయిరి. అతడు బలపరాక్రమములందు గొప్ప వాడేకాదు, ధర్మజ్ఞుడు, నీతిజ్ఞుడు కూడను. అంప శయ్య మీద పరుండి ధర్మరాజాదులకు ఎన్నియో ఆధ్యాత్మిక ధర్మములను, రాజధర్మములను, లోకధర్మములను ప్రబోధించెను. భీష్ముడు మహాదైవభక్తుడు కూడను. అంత్యకాలమున అతడు కావించిన దైవస్తుతి 'భీష్మస్తవ రాజము' అను పేరుతో చాల ప్రఖ్యాతి గాంచినది.

శంకరాచార్యులు----

శంకరాచార్యులవారు నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి. యావద్భారతమున అద్వైతభేరి మ్రోగించిన మహనీయుడు. అల్పకాలములోనే అనేక ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను వ్రాసి, తన దివ్యానుభూతిని వెల్లడించి పరమార్థ క్షేత్రమున సాధకులకు మహోపకారము చేసిన బ్రహ్మవేత్త, అతడు ప్రస్థానత్రయమునకు భాష్యము వ్రాయుటే కాక, ఎన్నియో స్తోత్రములు, అష్టకములు, ఇతర ఆధ్యాత్మిక రచనలు గావించి ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు మోక్షమార్గమును జూపి సంసార సాగరము నుండి ఎందరినో తరింపజేసిన మహాత్ముడు శంకరాచార్యులు.

సమర్థరామదాసు---

సమర్థరామదాసు నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి, శ్రీరామభక్తుడు, ఛత్రపతి శివాజీ

యొక్క గురువరేణ్యుడు, రామభక్తిని లోకమున చాటుటయేకాక, అధ్యాత్మరంగమున ఎన్నియో చక్కని ప్రబోధములను గావించి ప్రజలకు ఎంతయో మేలు చేకూర్చినట్టి మహనీయుడు సమర్థరామదాసు.

వివేకానందస్వామి

యావజ్జీవితము అఖండ బ్రహ్మచర్యమును శీలించి, శ్రీరామ కృష్ణ పరమ హంస యొక్క ప్రియశిష్యుడై, బహుకాలము తపోధ్యానాదులను సలిపి తాను తరించుటయే గాక, తన పటుతరమైన ప్రబోధములచే భారతీయులకే కాక, ఖండాంతరవాసులకున్ను జ్ఞానభిక్షను ప్రసాదించిన ధీశాలి, వివేకనందస్వామి. నిర్భయత్వమంత్రమును లోకమునకు చాటిన ఆధ్యాత్మిక ధురంధరుడు. బ్రహ్మానంద, తురీయానంద మొదలైన సహచరులతో బాటు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సాధనలను గావించి తన దివ్యానుభూతిని గంభీరోపన్యాసముల ద్వారా నలుదెసల వ్యాపింపజేసి జీవితమును చరితార్థమొనర్చుకొనిన ప్రజ్ఞాశాలి వివేకానందస్వామి.

పైన తెలిపిన మహనీయులే కాక ఇంకను ఎందరో మహనీయులు బ్రహ్మచర్య దీక్షకలవారై, తత్ఫలితముగ బల,శక్తి, వీర్య సంపన్నులై తాము తరించి లోకుల నెందరినో తరింపజేసిరి.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చిన కథలు

బ్రహ్మచర్యముయొక్క మహిమను ఉద్ఘాటించునవియు, కామముయొక్క వేగముగూర్చి తెలుపునవియు, బ్రహ్మచర్య నియమములకు సంబంధించినవి యునగు ఎన్నియో కథలు, సంఘటనలు కలవు. వానిలో కొన్ని ఇచట తెలుపబడుచున్నవి.

జైమిని---

ఒకపుడు వ్యాసమహర్షి తన శిష్యులకు ఆధ్యాత్మికబోధ గావించుచు కామ విషయమై బహుజాగరూకులై యుండవలసినదనియు, స్త్రీలతో కలసి మెలసి యుండరాదనియు, ఇంద్రియములు మహాబలవత్తరములైనవనియు.

"బలవానిన్ద్రియగ్రామో విద్వాంసమపి కర్షతి"---

పరాకు చిత్తగించినచో అవి విద్వాంసులను కూడ పడగొట్టి వేయుననియు చెప్పెను. ఆ వాక్యములను విని శిష్యులలో నొకడగు జైమిని 'గురుదేవా! నేను బ్రహ్మచర్యమందు దృఢమైన స్థితిని, నిలుకడను కలిగియున్నాను. ఎటువంటి స్త్రీ కూడ నన్ను చలింప చేయలేదు. కామ వికారములు నాలో ఎన్నడును ప్రవేశింపజాలవు'అని వ్యాసుల వారితో చెప్పెను. ఆ విషయమై కొంత కాలమునకు మీకే తెలియగలదు అని వ్యాసులాతనితో చెప్పిరి.

తదుపరి కొన్ని రోజులైన పిదప ఒకనాటి సాయం సమయమున వ్యాసమహర్షి తన తపశ్శక్తిచే ఒక సుందర యౌవన స్త్రీ రూపమును ధరించి జైమిని ఆశ్రమము యొక్క సమీపమున ఒక చెట్టు క్రింద నిలబడెను. బ్రహ్మాండమైన వర్షము కురియుచుండెను. అత్తఱి జైమిని ఆ మగువ చెంతకు పోయి వర్షములో తడియవలసిన పని లేదనియు, ఆరాత్రి తన ఆశ్రమమందు తలదాచుకొనవచ్చుననియు, తాను నిష్కళంక బ్రహ్మచారిననియు ఏ విధమైన ప్రాపంచిక విషయములు తనలో ప్రవేశించనేరవనియు చెప్పగా ఆ స్త్రీ అందులకంగీకరించి అతని ఆశ్రమమునకు పోయెను. జైమిని చెప్పిన ప్రకారము ఆ స్త్రీ లోపల పరుండి తలుపు గడియ వేసికొనెను. జైమిని ఆశ్రమము బయట వరండాలో పరుండెను. కొంత సేపటికి జైమిని మనస్సునందు కామ వాసనలు ఉదయించ

మొదలిడెను. అతనికి నిద్రపట్టలేదు. లేచి తలుపు కొట్టెను. ఆ స్త్రీ తలుపు తెరచెను. జైమిని ఆశ్రమము లోపల పరుండినను మన్మథ బాణము లతనిని వేధించుచుండెను. కొంత సేపటికి కన్ను తెరచి చూచునప్పటికి ఆ స్త్రీ అదృశ్యమయ్యెను. ఆమె యున్న చోట గురుదేవుడగు శ్రీ వ్యాసమహర్షి ప్రత్యక్షమయ్యెను. 'జైమినీ! మీ నిష్కళంక బ్రహ్మచర్య మిపుడేమైనది? అని వ్యాసులు ప్రశ్నింప జైమిని సిగ్గుపడి కామము యొక్క వేగమును, బలీయత్వ మును గుర్తెఱిగి, మహాత్మా! మీరు చెప్పినది పరమసత్యము. ఇంద్రియములు మహాబలవత్తరములైవి --

బలవానిన్ద్రియగ్రామో
విద్వాంసమపి కర్షతి కర్షతి కర్షత్యేవ.

అజాగ్రతగ నున్నచో అది విద్వాంసులను కూడ పడగొట్టును, పడగొట్టును, పడగొట్టును అని చెప్పెను.

సోక్రటీసు

ఒకపుడు సోక్రటీసు అను పశ్చిమదేశ తత్త్వవేత్తను అతని శిష్యుడు "మహాత్మా! గృహస్థుడు తన పత్నితోటి ఎన్ని పర్యాయములు సంపర్కము కలుగజేసికొనవచ్చునో తెలుప ప్రార్థన" అని అడుగగా అంతట గురువగు సోక్రటీసు 'జీవితమందు ఒకేసారి' అని బదులు చెప్పెను. 'దానిచే సంతృప్తి పడనిచో' అని శిష్యుడడుగగా సంవత్సరమున కొకసారి అని సోక్రటీసు చెప్పెను. ఆ వాక్యమును విని శిష్యుడు 'మహాత్మా! ఇంద్రియములు చాల ప్రబలములైనవి. అంతకాలము సంయమమొనర్చుకొనలేనివారు ఏమి చేయవలెను!'అని వినయ పూర్వకముగ మనవి చేయగా అది విని సోక్రటీసు---'అట్టిచో నెలకొకసారి విషయమందు ప్రవర్తించవచ్చును.' అని చెప్పెను. అపుడు శిష్యుడు- 'మహాత్మా! అంతకాలముకూడ నిగ్రహింపలేనిచో మార్గమేమి? అని ప్రశ్నింప, అంతట గురుదేవుడగు సోక్రటీసు- 'నాయనా! అపుడు ముందుగా శ్మశానమందు ఒక గోయి త్రవ్వుకొని, శవపేటిక నొకదానిని సిద్ధముగ నుంచుకొని తదుపరి ఎట్లిష్టమో అట్లాచరించవచ్చును' అని సెలవిచ్చెను.

ఆ వాక్యములను వినగనే శిష్యుని హృదయము ప్రబుద్ధమయ్యెను. అతడు పరిస్థితిని గూర్చి తీవ్రముగ ఆలోచించి బ్రహ్మచర్యముయొక్క అపూర్వ

మహిమాతిశయమును గూర్చి దీర్ఘముగ ఆలోచించి, దానివలన కలుగు శక్తి సామర్థ్యములను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమునుగైకొని జీవితమును ఆనందమయముగ నొనర్చుకొనెను.

ధన్వంతరి---

మహర్షి సత్తముడగు ధన్వంతరి ఒకపుడు తన శిష్యులకు ఆయుర్వేద శాస్త్రము బోధించుచుండెను. శిష్యులు శ్రద్ధాభక్తులతో వినుచుండిరి. అందొక శిష్యుడు గురుదేవుని ఇట్లడిగెను - 'మహాత్మా! దేనిని సేవించినచో మనుజులు ఆరోగ్యవంతులై సుఖశాంతులతో తులతూగుచుందురో, ఎద్దాని సేవనముచే వారు రోగరహితులై, ఆయురారోగ్యములు కలిగి వర్ధిల్లుచుందురో తెలుప ప్రార్థన'-- శిష్యుని ఆ వాక్యములను విని ధన్వంతరి యిట్లు పలికెను -

వత్సలారా! బ్రహ్మచర్య వ్రతము మృత్యువును, వ్యాధిని, వార్ధక్యమును పారద్రోలును. అది అమృతము వంటిది. దానిని శ్రద్ధతో పాలించినచో సమస్త శుభములు చేకూరును. అశుభము లన్నియు తొలగిపోవును. గురుదేవుని ఆ వాక్యములను విని శిష్యులు బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను గుర్తెఱిగి పరమానంద భరితులైరి.

రాజకుమారుడు---

పూర్వమొకానొక రాజకుమారుడు వేటాడుచు అలసిపోయి సమీపముననే ప్రవహించుచున్న ఒక నది యొద్దకు నీరు త్రాగుటకై వచ్చెను ఆ నదీ తీరమున ఒక సుందర వనిత నిలబడియుండుట చూచి, ఆమె రూప సౌందర్యములకు ముగ్ధుడై, మోహపరవశుడై తన్ను వివాహము చేసికొనుమని ఆ స్త్రీని అడిగెను. ఆమె సమీప గ్రామమందు నివసించు ఒక భక్తురాలు. పూర్వజన్మ సుకృతముచే ఆమెకు చిన్నప్పుడే దైవభక్తి, వైరాగ్యము ఉదయించెను. భగవద్ధ్యానము ఏకాంతముగ చేయుదలంచి ఆ నదీ తీరమునకు వచ్చి యుండెను. వైరాగ్యవతి కాబట్టి ఆమె రాజకుమారుని అభీష్టమును తిరస్కరించెను. అంతట రాజకుమారుడు ఆమెను పరి పరి విధముల వేడగా తుదకు ఆతనితో పది దినములైన పిదప వచ్చినచో నా అభిప్రాయమును తెలుపగలను అని చెప్పగా అతడు వెడలిపోయెను.

మహాలావణ్యవతియగు ఆ మగువ ఆ పది దినములు భోజనమేమియు

స్వీకరింపకయుండెను. తత్ఫలితముగ ఆపై శరీరము శుష్కించె. కన్నులు లొట్టపోయెను. ముఖముపై పూర్వపు సౌందర్యమేమియు లేకుండెను. పది దినములైన వెనుక రాజకుమారుడు మరల అచ్చోటికి రాగా అచట పూర్వము తాను చూచిన లలనామణికాక మఱియొకతె ఉన్నట్లు భావించి సందేహపడెను. రాజకుమారుని అభిప్రాయమును గమనించి ఆ సాధ్వి ఇట్లు పలికెను--

'మహాశయా! నేను క్రొత్తదానిని కాదు. పూర్వము మీరు చూచిన వ్యక్తినే, కాని పూర్వపు శరీర సౌందర్యము నా కిపుడు లేదు. సౌందర్యము క్షణికమైనది. ఈ శరీరము రక్తమాంసములతో ఏర్పడిన ఒక విగ్రహము. అది వికారవంతమైనది. జడమైనది. లోన శాశ్వతమగు ఆత్మ కలదు. అదియే పరమ సౌందర్య యుక్తమైనది. ఆ ఆత్మ నెఱుంగువారి జీవితము ధన్యము. ప్రాపంచిక వస్తువుల రూపలావణ్యములను చూచి అవి గొప్పవని తలంచరాదు. చైతన్యవంతమై, నిర్వికారమై, పరమానందదాయకమైనట్టి ఆత్మనే, దైవమునే ఆశ్రయించి మహోన్నతమైన మానవ జన్మను సార్థక మొనర్చుకొనవలెను' - అని ఈ విధముగ బోధింప ఆ వాక్యములను విని రాజకుమారుడు హృదయ పరిణామమును బొంది స్వస్థానమున కరిగెను.

బ్రహ్మచర్యమును గుఱించిన మహాత్ముల అభిప్రాయములు

శివుడు---

బ్రహ్మచర్యము సర్వోత్తమమైన తపస్సు. అఖండ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువాడు దేవతయే. అతనిని మనుష్యుడని తలంచరాదు.

విష్ణువు---

బ్రహ్మచర్యమవలంబించువాడు నాకు పరమప్రియుడు. బ్రహ్మచర్యము వలననే జనులకు నా యొక్క నిర్భయపదము సంప్రాప్తించుచున్నది.

శ్రీకృష్ణుడు---

బ్రహ్మచర్యము, అహింస ఆచరించుట శారీరక తపస్సు.

బ్రహ్మదేవుడు---

దేవ మనుష్య అసురులందఱికిని బ్రహ్మచర్యము అమృతరూపమైనది. ఏ వరదానమైనను బ్రహ్మచర్య నిష్ఠచే సంప్రాప్తించుచున్నది.

ఇంద్రుడు----

బ్రహ్మచర్యముచే బ్రహ్మ తేజస్సు యొక్క సంచయము కలుగుచున్నది. పూర్ణ తపస్వి తన తపస్సును బ్రహ్మచర్యము యొక్క బలము చేతనే సాధింపగలుగుచున్నాడు.

శ్రుతి--

జీవుడా! బ్రహ్మచర్యమను అమృత నిధి నీ చెంతనే యున్నది. దానిని పాలించుట ద్వారా అమరుడవు కమ్ము. నిరాశపడకుము. మనుష్యత్వము సార్థక మొనర్చు ప్రయత్నమును చేయుము.

అంగిరసుడు---

బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుచు వేదాది శాస్త్రములను అధ్యయనము చేయుట ఉత్తమము.

వసిష్ఠుడు---

బ్రహ్మచర్యముచేతనే ప్రపంచము స్థితిగలిగి యున్నది. మూలాధారము నశించినచో పదార్థముకూడ నశించిపోవును. మరియొక విధముగ కాదు.

నారదుడు---

బ్రహ్మచర్యముయొక్క పాలనము బ్రహ్మపదమునకు మూలమైయున్నది. అక్షయమగు పుణ్యమును బడయ దలంచువాడు నిష్ఠతో జీవితమును గడుపవలెను.

దక్షుడు---

మోక్షమునకు దృఢమైన సోపానము బ్రహ్మచర్యమే అయియున్నది. బ్రహ్మచర్యాశ్రమము సరిగా నున్నచో అన్ని కార్యములు సఫలమగును.

భరద్వాజుడు---

బ్రహ్మచర్యముచేతనే బ్రహ్మస్వరూపము యొక్క దర్శనమగును.

గర్గుడు---

బ్రహ్మచర్యముచే మనుజుడు దివ్యత్వము నొందును. అతనికి సద్గతి లభించును.

అత్రి---

బ్రహ్మచర్యముయొక్క సంరక్షణముచే మనుజునకు సమస్త లోకములందును సుఖము నొసంగు సిద్ధులు లభించును.

వ్యాసముని---

బ్రహ్మచర్యముచేతనే జీవుడు పరమాత్మయందు లీనుడగును.

ధన్వంతరి---

బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనముచే మనుజుని అశుభ లక్షణములు నశించిపోవును. ఉత్తమ ధర్మమును పాలించదలంచువాడు ఈ ప్రపంచమున బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను.

భీష్ముడు---

బ్రహ్మచారికి ఎచటను దుఃఖము కలుగదు. అతనికి సమస్తము లభించును. బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలనచే అనేకమంది మహర్షులు బ్రహ్మలోకమున వెలయుచున్నారు.

హనుమంతుడు---

బ్రహ్మచారికి అంతయు సంభవమగును. ఉత్సాహము చేతనే కార్యములన్నియు సిద్ధించును. తమ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును సదాపాలించువారే జీవులలో శ్రేష్ఠులు.

జాబాలి---

బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే మనుజుడు ఏ ఆశ్రమమందైనను (గృహస్థాద్యాశ్రమములందు) సుప్రతిష్ఠుడు కాగలడు.

పిప్పలాదుడు---

బ్రహ్మచర్యముచేతనే బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుటకు యోగ్యత చేకూరుచున్నది.

హారీతుడు---

బ్రహ్మచారిగ నుండి నియమితరూపమున అధ్యయనము చేయవలెను.

శుకుడు---

బ్రహ్మచర్యాశ్రమమున చిత్తశుద్ధి గావించుకొనిన వాడు తక్కిన గృహస్థాది ఆశ్రమములందును ఆనందమును పొందగలడు.

గౌతముడు---

బ్రహ్మచర్యములేనిచో ఆయుస్సు, తేజము, బలము, వీర్యము, బుద్ధి, (జ్ఞాన) సంపద, మహత్త్వము తపస్సు నశించును.

మనువు---

ఐచ్ఛికముగ వీర్యమును నాశమొనర్చుకొనువాడు నిక్కముగ తన బ్రహ్మచర్యమును నశింపజేసికొనుచున్నాడు.

పతంజలి---

బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించుటచే వీర్యలాభము, ఆత్మబలముచేకూరును.

కపిలుడు---

బ్రహ్మచర్యముయొక్క బలముచేతనే మనుజుడు ఋషి లోకమును పొందుచున్నాడు.

సనత్సుజాతుడు---

బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువానికి మోక్షము (బంధవిముక్తి, నిరతిశయానందము) లభించును.

క్రీస్తు---

సంయమముచేతను,పవిత్రతచేతను, బ్రహ్మచర్యముగ నుండుటయే దైవ ఆదేశమై యున్నది.

సోక్రటీసు---

ప్రపంచమున మనుజుడు తన జీవితమును పాపరహితముగను, సదాచార యుక్తముగను నొనర్చుటయందే వాస్తవికసుఖము కలదు.

టాల్‌స్టాయి---

మనుష్యజాతియందు సుఖమును, శాంతిని స్థాపించుటకొఱకై స్త్రీ పురుషులిరువురును సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటకై ప్రయత్నము సల్పుట ఉత్తమమని నా అభిప్రాయము.

ఆది శంకరాచార్యులు---

బ్రహ్మచర్యముయొక్క సహాయముచే ప్రపంచమున సమస్తము సులభముగ సిద్ధించునని నా విశ్వాసము. అఖండ బ్రహ్మచర్యము వలననే పరమాత్మ యొక్క ప్రాప్తి సులభముగ కలుగగలదు.

శంకరాచార్యులవారు---

నేను యావజ్జీవితము బ్రహ్మచారిగనుండి భూమండలమున వేదముల ప్రచారమును గావింతును. బ్రహ్మచర్యముయొక్క సహాయముచే అంతయు

సులభముగా నుండునను విశ్వాసము నాకు కలదు. ఆత్మ విజయమే (మనోవిజయమే) బ్రహ్మబోధకు మూలమైయున్నది. బ్రహ్మచర్యము యొక్క అఖండత్వముచే పరమాత్మ సులభముగ పొందబడగలదు.

రామకృష్ణపరమహంస---

ఈ ప్రపంచము మాతృమయమైనది. కుభావనకు ఇచట స్థానమే లేదు. ఇట్టి సద్భావముచే ఇక బ్రహ్మచర్య పాలనయందు కాఠిన్యమేమి కలదు? తల్లి స్వయముగ తన సంతానమును రక్షించును.

వివేకానందస్వామి---

ఇపుడు దేశమునకు ఇనుపకండరములు, ఉక్కునరములు కల బ్రహ్మచారులు కావలెను. క్షాత్రవీర్యము, బ్రహ్మతేజము కలవారు కావలెను.

వీర్యమే మహత్తరమైనది. దుర్బలత్వము పాపము. బలవంతులుగ, వీర్యవంతులుగ అగుటకు ప్రయత్నించుడు. ఉపనిషత్తులందలి శక్తి ప్రదములైన, ధైర్యోద్బోధకములైన వాక్యములను మననము చేయుడు. దుర్బలత్వమును పెంపొందించు విషయములను వదలి వేయుడు. ఇనుపకండరములు, ఉక్కు నరములు కలిగిన (శక్తిశాలురగు) బ్రహ్మచారులు మనకిపుడు కావలయును. వజ్రశరీరులు కావలయును. క్షాత్రవీర్యము, బ్రహ్మతేజము కలవారు కావలయును.

Chastity in thought word and deed always and in all conditions is what is called Brahmacharya.

"బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్య లాభః"----

-by the establishment of continence energy is obtained.

మనోవాక్కాయములందు ఎల్లపుడు, అన్ని పరిస్థితులయందును పవిత్రభావన కలిగియుండుటయే (కామరహితముగ నుండుటయే) బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మచర్య పాలనచే మహత్తరమగు శక్తిలభించును.

The chaste brain has tremendous energy and gigantic will power. Without chastity there can be no spiritual strength. Continence gives wonderful control over mankind. The spiritual leaders

of men have been very continent and this is what gave them power. Therefore the yogi must be continent.

కామరహితమగు మనస్సు మహాశక్తివంతమై యలరారుచుండును. కామ రాహిత్యము, పవిత్రత లేనిచో ఆధ్యాత్మిక బలము చేకూరదు. బ్రహ్మచర్యపాల నము మానవజాతిపై గొప్ప ప్రభావమును కలుగజేయును. అధ్యాత్మికరంగమున మహాప్రవక్తలు బ్రహ్మచర్యమును లెస్సగ శీలించియున్నారు. కామరహితుడై, పవిత్రభావము కలిగి, బ్రహ్మచర్యావలంబియై యుండవలెను.

That power may come to all. The power comes to him who observes unbroken Brahmacharya for a period of twelve years with the sole object of realising god. I have practised that kind of Brahmacharya myself and so a screen has been removed, as it were, from my brain, Who so ever will practise unbroken Brahmacharya for twelve years will surely have it. If you do so, you too will get it. Our shastras do not say that only such and such a person will get it and not others!

ఆ బ్రహ్మచర్యజనిత మహాశక్తి అందరికిని లభించగలదు. భగవంతుని సాక్షాత్కరించుకొనుట అను ఏకైక ఉద్దేశ్యముచే పండ్రెండు సంవత్సరములు అఖండ బ్రహ్మచర్యమును పాలించునో, అట్టివానికి తప్పక మహాశక్తి కలుగును, మీరు ఆచరించుచో మీకున్ను అట్టిశక్తి లభింపగలదు. ఫలానివాడు మాత్రమే ఆశక్తిని పొందుదురనియు, తక్కినవారు పొందలేరనియు మనశాస్త్రములు ఎన్నడును చెప్పలేదు.

Complete continence gives great intellectual and spiritual Power. The Brahmacharin must be sexually pure in thought, word and deed. Lose regard for the body get rid of the consciousness of it so far as possible. Asana posture must be steady and pleasant and constant practice identifying the mind with the Infinite will bring this about.

పరిపూర్ణమగు బ్రహ్మచర్యము గొప్ప మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కలు

గజేయును. బ్రహ్మచారి మనోవాక్కర్మలందు కామ భావనారహితుడై, పవిత్రుడై యుండవలెను. దేహభావన త్యజించుడు. స్థిర సుఖము ఆప నము వైచికొని అనంత పరమాత్మతో మనస్సును ఐక్యపఱచుటను నిరంతరము అభ్యసించుచుండినచో దేహభావన వీడిపోగలదు.

There is no sex for the Atman.

ఆత్మకు స్త్రీ పురుష భేదము లేదు.

Unchaste imagination is as bad as unchaste action. Controlled desire leads to the highest result. Transform the sexual energy into spiritual energy, but do not unmasculate because that is throwing away the Power. The stronger the force the more can be done with it.

అపవిత్ర సంకల్పము, అపవిత్ర కార్యము వలెనే చెడ్డది. కామము నిగ్ర హింపబడినచో మహత్తర ఫలితమును కలుగజేయును. వీర్యశక్తిని ఓజస్సుగా, ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా పరిణమింపజేయుడు. అది ఎంత శక్తివంతముగ నుండునో అంత ఘనకార్యమును సాధింపవచ్చును.

But whatever be the order of the genesis, the celibate teachers of the sruties smritis stand on an entirely different platform from the married ones, which is perfect chastity Brahmacharya.

ఏ పంథాకు చెందినవారైనప్పటికిని, శ్రుతి, స్మృతులయొక్క ఆచార్యు లైన మహనీయుల నిష్కళంక పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమను ప్రత్యేక వేదికపై అలరారుచున్నవారే అయియున్నారు.

If the performance of the yagnas is the corner stone of the work portion of the Vedas surely Brahmacharya is the foundation of the knowledge - portion.

యజ్ఞాచరణము వేదములందలి కర్మకాండకు ముఖ్యమైనట్లు, బ్రహ్మచర్యము జ్ఞానకాండకు పునాదియైయున్నది.

Is there nothing else but carnal relationship in a matrimo-

nial union? Brahmacharya is the only way to the attainment of spirituality.

వివాహమందు దేహసంబంధము తప్ప వేఱేమియు లేదా? ఆధ్యాత్మికానుభవము పొందుటకు బ్రహ్మచర్య మొకటియే ఏకైక మార్గము.

Do you see, simply by the observance of strict Brahmacharya (continence) all learning can be mastered in a very short time-one has an unfailing memory of what one hears or knows but once. It is owing to this want of continence that everything is on the brink of ruin in our country.

కేవలము బ్రహ్మచర్యమును నియమ పూర్వకముగ అవలంబించుట చేతనే సమస్త విద్యలను కొలది కాలములోనే క్షుణ్ణముగ బడయవచ్చును. బ్రహ్మచర్య పాలనచే మనుజునకు గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి కలుగుచున్నది. తాను ఒక్కసారి వినినది గాని, తెలిసికొనినదిగాని అతడు చక్కగ జ్ఞాపకముంచుకొనగలుగును. బ్రహ్మచర్యము లేనిచో దేశము వినాశము వైపునకు దారితీయును.

రామతీర్థస్వామి---

ఇంద్రియ విషయముల యందు సుఖమును వెతకకుడు. సుఖమునకై బయట వెతకవలదు. అమృత సాగరము మీలోన కలదు. స్వర్గరాజ్యము అంతరంగమున కలదు. అది బ్రహ్మచర్యముచే లభింవగలదు. హనుమంతుని నామమును సంకీర్తన మొనర్చుటచే, ఆ మహావీరుని ధ్యానించుటచే జనులలో శూరత్వము, వీరత్వము ఉద్భవించును. అతనిని మహావీరుడుగ నొనర్చినదేది? ఈ బ్రహ్మచర్యమే.

ఇంద్రియ విషయములందు (భోగవిలాసములందు) సుఖము కొఱకై వెతకరాదు. ఈ ప్రకారముగ సుఖము కొఱకై బయట వెతకుట నిష్ప్రయోజనము. కావున అట్టి ప్రయత్నమును వదలి వేయుము. అమరత్వము యొక్క సాగరము నీలోననే కలదు. స్వర్గ రాజ్యము నీలోపలనే కలదు. అది యంతయు బ్రహ్మచర్యము ద్వారానే సాధింపబడగలదు.

దీపము, నూనె, వత్తి ద్వారా పైకి జ్వలించుచు ప్రకాశమున పరిణమించునట్లు, వీర్యశక్తి క్రిందకు పయనించక ఊర్ధ్వముగ పయనించినచో, అనగా

మనుజుడు బ్రహ్మచర్యావలంబిగ ఊర్ధ్వరేతస్కుడుగ అయినచో అప్పుడే పూర్ణ పరమానందమాతనికి లభించగలదు.

బాలగంగాధరతిలక్--

బ్రహ్మచర్యమును బలమును ఉపాసించుడని నేను విద్యార్థులకు యువకులకు చెప్పుచున్నాను.

శక్తి, బుద్ధి లేనిచో అధికారము సంప్రాప్తించదు. రక్షింపబడదు. దేశస్వాతంత్ర్యము, వీరవ్రతధారుల పైననే ఆధారపడియున్నది.

మాలవ్యా---

బ్రహ్మచర్యమందే శక్తి, బలము కలవని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. హనుమంతుడు, భీష్ముడు మున్నగు అఖండ బ్రహ్మమచర్య పరిపాలకులను ఆదర్శముగ నుంచుకొని జనులు స్ఫూర్తిగ బడయవలెను.

మలయాళస్వాములవారు---

ఎట్టి బంధము లేక జీవితము గడపదలంచువారు బ్రహ్మచర్య వ్రతము నవలంబించుట మేలు. బ్రహ్మచర్యము సర్వశ్రేష్ఠమైనది. విషయవాసనలను పూర్తిగ నిరోధించుటయే బ్రహ్మచర్యము.

శివానందస్వాములవారు---

మనో వాక్కర్మలందు పవిత్రత కలిగియుండుటయే బ్రహ్మచర్యము. సర్వేంద్రియ నిగ్రహమే బ్రహ్మచర్యము. చరిత్ర శుద్ధియే బ్రహ్మచర్యము. జీవితమునకు బ్రహ్మచర్యము చాల ముఖ్యమైనది.

మహాత్మాగాంధి---

బ్రహ్మచర్యమనగా కేవలము కృత్రిమ సంయమముకాదు. ఇంద్రియములన్నిటిని వశపరచుకొని మనోవాక్కాయ కర్మములతో విషయవాసనల నుండి విముక్తి నొందుటయే నిజమగు బ్రహ్మచర్యము. ఇదియే ఆత్మజ్ఞానమునకు మూలము. బ్రహ్మప్రాప్తికి రాజబాట. బ్రహ్మచర్యమే ఆదర్శముగా గలవారికి ఇంద్రియ వాసనలతో పోరాడ పనియుండదు, సంతానేచ్ఛతో బాధ నొంద పనిలేదు. ఇవి వాని నెప్పుడు బాధింపజాలవు. అట్టి వానికి ఈ విశాల

ప్రపంచమంతయు ఒక పెద్ద కుటుంబము. అతడు మానవజాతి దుఃఖమును దూరము జేయుటకై, తన సమస్త ఆకాంక్షలను కేంద్రీకరించును. మానవ జాతి దుఃఖములకు గల మూలకారణములను గ్రహించినవాడు విషయవాసనల కెన్నడు పలింపనేరడు. అతడు తన యందు స్వభావ సిద్ధమగు నొక శక్తి, ప్రవాహమున్నట్లు అనుభవ పూర్వకముగ గ్రహించును. అది మలినము గాకుండునట్లు ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నించును. అతని నమ్రతాశక్తి వలన యీ ప్రపంచమున గౌరవము హెచ్చును. అతడొక సామ్రాట్టున కంటె అధికముగ శక్తి సంపన్నుడై యుండును.

కాని ఇది యొక అసంభవమగు ఆదర్శమనియు, నేను స్త్రీ పురుషులయందు స్వాభావిక పరస్పరాకర్షణను గ్రహించుట లేదనియు కొందరు నాతో వాదించు చున్నారు. విషయవాసనతో గూడిన దాంపత్య సంబంధము స్వాభావికమని నేనంగీకరింపజాలను. అట్లంగీకరించిన మనము విపత్పరంపరల పాలగుదుము. సోదరీ సోదరులకు, కన్యాపితలకు, మాతాపుత్రులకు మధ్యనుండు ఆకర్షణ స్వాభావిక మైనది. ఇట్టి స్వాభావిక ఆకర్షణ మీదనే యీ ప్రపంచము నిలువబడియున్నది. నేను స్త్రీ సమాజమును సోదరీమణులుగను, తల్లులుగను, పుత్రికలుగను భావింపజాలనిచో ఏ కార్యమును సాధింపజాలను. తుదకు జీవించుటయే దుర్ఘటమగును. స్త్రీ సమాజమును నేను వాసనాయుక్త నేత్రంబులతో జూచునేని నాకది నిశ్చయముగ వినాశకరమగు మార్గమే యగును.

సంతానోత్పత్తి స్వాభావికఘటనయే కాని దానికి కొంత హద్దుండవలయును. విషయవాసనలజిక్కిన మనుజుని స్థితిలంగరులేని పడవవలె నుండును. విషయ వాసనలకు లోనైనవ్యక్తి సంఘ నాయకుడై, తన వ్రాతలద్వారా పత్రికలను నింపుచున్నపుడు ఆ వ్రాతలననుసరించు సమాజము గతియేమగును? ఇట్టి ఘటనలను మనము నిత్యము కాంచుచునేయున్నాము. క్షణికానందము కొరకు జీవితమును హోమము జేయువాని గతి దీపము చుట్టు తిరుగు శలభమును బోలియుండును. కనుకనే స్త్రీ పురుషులకుండు ఇంద్రియ వాసనాబద్ధమగు ప్రేమ స్వాభావికమైనది కాదని నేను ఘంటాపథముగ జెప్పుచున్నాను. వివాహము స్త్రీ పురుషుల హృదయమును విషయ వాసనలనుండి పరిశుద్ధము గావించి యీశ్వరసాన్నిధ్యమునకు గొంపోవు సాధనము. స్త్రీ పురుషులకు వాసనా రహితమగు ప్రేమ కలుగుట అసంభవముకాదు. మనుజుడు పశు

వుకాదు. పశుజన్మము లనేకము లనుభవించిన మీదటనే ఈ ఉత్తమజన్మ లభించినది. మనుజుడు తలఎత్తుకొని నిలబడుటకే జన్మించెను కాని నాలుగు పాదములతో నడచుటకు ప్రాకుటకుగానుగాదు. ఆత్మకు శరీరమునకెంత భేదమో మనుష్యత్వమునకు పశుత్వమున కంత భేదము. ఇక బ్రహ్మచర్య ప్రాప్తికివలయు సాధనములను సంగ్రహముగ తెలుపుచున్నాను.

బ్రహ్మచర్యావశ్యకతను బోధపరచుకొనుట మొదటి విశేషము, జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహము రెండవది. మనము జీవించుట కొరకే భుజించవలెను. భోగముకొఱకుగాదు. మనము ఎల్లప్పుడు పవిత్ర వస్తువులనే చూచు చుండవలెను. మన ఎదుట అపవిత్ర వస్తువులు కనుపించినపుడు కనులు మూసుకొనవలయును. కనుకనే నడచునపుడు దృష్టిని నలుదిక్కుల పరుగెత్తించక భూమివైపు దృష్టినుంచి నడచుట నమ్రతా యుక్తమగు సదాచార లక్షణము. ఇదే విధమున బ్రహ్మచారి అశ్లీలములగు అపవిత్ర వాక్యములను వినరాదు. అధికముగ ఉత్తేజనము గలుగజేయు సుగంధ ద్రవ్యములను ఆఘ్రాణించరాదు. అత్తరు మొదలగువాని కృత్రిమ వాసనలకంటే పవిత్రమగు మట్టి వాసన చాలయింపుగా నుండును. బ్రహ్మచర్య వ్రతాపేక్షులందరు జాగ్రదవస్థయందు తమ కాళ్ళుచేతులను ఆరోగ్యకరమగు పనులయందే నిమగ్నము చేయవలెను. అప్పుడప్పుడు ఉపవసించవలెను.

పవిత్రభావములు కలిగిన మిత్రులను, సహచరులను గలిగియుండుట మూడవ విషయము.

నియమపూర్వకముగ శ్రద్ధాభక్తులతో నిత్యము రామాయణమును పారాయణ చేయవలెననియు, భగవదాశీర్వాదము బొందుటకు నిత్యము ప్రార్థించుట అత్యంతావశ్యకమనియు నా అంతిమ ప్రార్థన.

ఇందు ఏ విషయమున స్త్రీలకుగాని, పురుషులకుగాని కష్టమైనదిలేదు. వారు స్వయముగ నిరాడంబర మూర్తులు. కాని వారి నిరాడంబరత అందరను భ్రమింపజేయును. ఎచ్చట ధృఢసంకల్పముండునో అచ్చట సులభమార్గము తప్పక లభించును. మనుజుడు ధృఢనిశ్చయము గావించుకొనక పోవుటచేతనే వ్యర్థముగ సంచరించుచున్నాడు. ఈ ప్రపంచము ఆత్మ సంయమముమీదనే, బ్రహ్మచర్యము మీదనే నిలచియున్నది.కాన బ్రహ్మచర్యము ఆవశ్యకము, ఆచరణ యోగ్యము అని బోధపడుచున్నది.

వ్రతములలో బ్రహ్మచర్యమొకటి. వాస్తవంగా వ్రతాలన్నీ ఒక్క సత్యవ్రతము నుండే ఉద్భవిస్తున్నాయి. తదర్థమే వానికి అస్తిత్వం కలదు. ఎవరు సత్యమును ఆశ్రయిస్తారో వారే సత్యాన్ని ఉపాసిస్తారు. అట్టివారు సంసారలంపటములో ఎలా పడిపోగలరు? భోగవిలాసముంద్వారా సత్యప్రాప్తి కలిగినట్లు నేటివరకూ ఒక్క దృష్టాంతమైనా కనబడలేదు.

బ్రహ్మచర్యం లేనిదే సంపూర్ణమైన అహింసా పాలనము కూడా అసాధ్యము. అహింస అనగా సర్వ వ్యాపకమైన ప్రేమ. పరస్పరము ప్రేమను సమర్పించుకొనని స్త్రీ, పురుషులు ఇతరులను ఎలా ప్రేమించగలరు? అనగా మొదట మనమిరువురము - పిమ్మట మనమందరము అన్నట్లు అగును. పతివ్రతయగు స్త్రీ పురుషునకు, పత్నీవ్రతుడగు పురుషుడు స్త్రీకిని తమ సర్వస్వమును ధారపోయుటకు సంసిద్ధపడనప్పుడు వారు సర్వ వ్యాపకమగు ప్రేమను ఏ మాత్రమును పాలించలేరనడం స్పష్టము. వారు విశ్వమంతటిని స్వకుటుంబముగ భావింపజాలరు. అహింసను పాలించేవాడు వివాహశృంఖలముంచే బంధింపబడజాలడు. ఇక తదన్యమైన వికారములను గురించి చెప్పనేం? వివాహితుడు అవివాహితుని వలె ప్రవర్తించాలి. ఈ విషయములో ఇంతకు మించి వేరొక మార్గం గోచరించలేదు. ఇట్టి స్థితిని అనుభవించినవారే ఇందును గురించి చెప్పగలరు. నేడే ప్రయోగం సఫలమైనదని చెప్పవచ్చును.

వివాహిత స్త్రీ, పురుషులు వొండొరులను సోదర సోదరీమణులుగా భావింపగలగడమే సమస్త సంకటముల నుండి విముక్తి పొందడమవుతుంది. ప్రపంచమందలి స్త్రీలంతా అక్కా చెల్లెళ్ళని, తల్లులని, కూతుళ్ళని భావింపగలిగే యెడల అదియే మానవునికి ఒక్కసారిగా బంధనములనుండి విమోచనం కలిగించి ఉన్నత పదవిని చేకూరుస్తుంది. ఇందులో భార్యా భర్తలు నష్టపడేదేమి ఉండదు. పై పెచ్చు తమ ఐశ్వర్యాన్ని, తమ కుటుంబాన్ని వృద్ధిపరచుకో గలుగుతారు. వికారరూపమైన మాలిన్యం నశించడం వల్ల ప్రేమకూడా విస్తరిస్తుంది. అట్టి స్థితిలో వారొండొరులను ఎంతో చక్కగా సేవింపగలుగుతారు. పరస్పర కలహములకు అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. స్వార్థం ఏకాంగ ప్రేమ వున్నచో కలహావకాశములు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పై విషయాలు బ్రహ్మచర్యం వలన కలుగవలసిన ముఖ్య ప్రయోజనములు.

బుద్ధి పూర్వకముగా భోగలంపటులై వీర్యమును నష్టపరచుకొని శరీరమును

శుష్కింప జేసుకోవడము ఎంత మూర్ఖ లక్షణము! వీర్యము ఉభయుల మానసిక, శారీరక శక్తులను వృద్ధిపరుస్తుంది. విషయోపభోగమునకు వినియో గించడము దానిని ఎక్కువగా దురుపయోగమే చేయగము అవుతుంది. ఈ విధంగా అది అనేక రోగాలకు కారణమవుతుంది. ఈలాటి బ్రహ్మచర్యాన్ని మనోవాక్కర్మల ద్వారా పాలించాలి. వ్రతములన్నిటి విషయములోను అంతే. బాహ్యేంద్రియాలను నిగ్రహించుకొనునట్లు కనబడుతూ ఎవరు మనస్సులో విష యాలను మననం చేస్తుంటాడో అట్టివాడు మౌఢ్యంతో కూడిన మిథ్యాచారము కలవాడని గీతలో చెప్పబడింది. ఎల్లరికిని దీని అనుభవం కలదు. మనస్సును విహరింపనిచ్చి బాహ్యేంద్రియాలను నిగ్రహించడం హానికరము. మనస్సు ఎక్కడ ఉంటుందో తుదకు శరీరం కూడా అక్కడికే ఈడ్వబడుతుంది. ఇప్పుడు ఒక తారతమ్యాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. మనస్సును వికారములకు లోబడ నివ్వడం ఒకటి. మనస్సు తనకు తానుగా అయిష్టంగానూ బలాత్కారంగానూ వికారములను పొందడం లేక పొందకుండడం వేరొకటి. ఇట్టి వికారములకు మనం తోడ్పడకుండా వుంటే తుదకు విజయమే సంప్రాప్తిస్తుంది.

శరీరం వశంలో వుండడం, మనస్సు స్వాధీనంలో లేకపోవడం మనం అను క్షణము అనుభవములో చూస్తున్నాము. కనుక మనము శరీరమును వెంటనే వశపరచుకొని మనస్సును స్వాధీనం చేసుకొనుటకు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుండే యెడల మనం మన విధిని నిర్వర్తిస్తున్నట్లవుతుంది. మనం మనస్సుకు లొంగిపో యేమా మనశ్శరీరములు రెండిటికిన్ని విరోధం ఏర్పడిందన్నమాటే. అంతట మిథ్యాచారం ప్రారంభమవుతుంది. మనోవికారములను అణచివేస్తూ వుండేటంత వరకే మనశ్శరీరములు రెండునూ ఒకదాని వెంట ఒకటి పోతుంటాయి.

బ్రహ్మచర్యానికి సంకుచితార్థం చేయరాదు. కొందరు జననేంద్రియ వికార మును నిరోధించడమే బ్రహ్మచర్య పాలనంగా భావిస్తున్నారు. నా ఉద్దేశ్యము ఈలా భావించడం తప్పు. ఇది అసంపూర్తి భావన. విషయములన్నింటిని నిరోధించడమే బ్రహ్మచర్యం. ఇతరేంద్రియములను పరిభ్రమింపనిచ్చి కేవలం ఒకే ఇంద్రియమును నిరోధించుటకు ప్రయత్నించేవారు వ్యర్థ ప్రయత్నులవుతారు. ఇందుకు సందేహము లేదు. చెవితో వికార భూయిష్ఠములైన వాక్కులు వింటూ కంటితో వికారజనకములైన వస్తువులను చూస్తూ, నాలుకతో వికారోత్తేజకములైన పదార్థముల నాస్వాదిస్తూ ఉండటం సముచితము కాదు.

శపథము చేత బంధింపకొనక విడిగా నుండు మనుష్యుడు మోహమున బడునని నేనెఱింగితిని. ముందీ యూహలు మారిపోవుచో అను శంకచే పలుమాఱులు మనము శపథము తీసికొనుటకు భయపడుదుము. ఇది యంతయు స్పష్టదృష్టి లేకుండుట వలన కలుగును.

నా లక్ష్యము శుద్ధము. ఈశ్వరుడు కరుణించి నాకు శక్తిని, సాయమును ప్రసాదించుగాక! యని బ్రహ్మచర్య వ్రతమున దుమికితిని. ఇదివరలో, ఏ సమయముననైనను చ్యుతి కలుగునని భయముండెను. ఇపుడు ఆ వాసన నామీద సవారు చేయజాలదు. బ్రహ్మచర్యమును సరిగా పాలించుట యనగా బ్రహ్మదర్శన మొనరించుట, ఈ జ్ఞానము నాకు శాస్త్రముల వలన గలుగలేదు. నాకీ యర్థము మెల్లమెల్లగా అనుభవ సిద్ధమగుచు వచ్చెను. బ్రహ్మచర్యము వలన శరీర రక్షణము, బుద్ధి రక్షణము, ఆత్మరక్షణము సమస్తము కలుగునను సంగతి బ్రహ్మచర్యము తాల్చిన పిదప దిన దిన మధికాధికముగా అనుభవము కాదొడగెను. బ్రహ్మచర్యము యొక్క సౌందర్యము దైనందిన మెక్కువగా కానిపించుచున్నది. కాని ఇది అసిధారావ్రతము. ఎల్లపుడును దీనియెడ మెలకువగా నుండుటావశ్యకమని గ్రహించుచున్నాను.

బ్రహ్మచర్య వ్రత పాలనమునకు నాలుకను కట్టుకొనవలెనని నా తలంపు. నాలుకను జయించుచో బ్రహ్మచర్యము మిగుల తేలిక అయిపోవునని నేను కేవలమనుభవము వలన కనిపెట్టితిని. బ్రహ్మచారికి వన పక్వములగు పండ్లు సరియగు నాహారమని ఆఱేండ్లు తరిచి తరిచి కనిపెట్టితిని. కేవలము పండ్లు తిని యుండునపుడే సుఖమును, ఏ నిర్వికారతయు నాకు కలదో ఆ సుఖమును, ఆ నిర్వికారతయు పండ్లను మార్చి మఱియొక యాహారమును గైకొనునపుడు లేకపోయెను. పండ్లను తిను దినములలో బ్రహ్మచర్యము సులభమాయెను.

ఆహారనియమముల వలె బ్రహ్మచర్యమునకు ఉపవాసము గూడ నొక బాహ్యోపచారము. ఇంద్రియ గ్రామమునకు రాక్షస బలము గలదు. నలుప్రక్కలు, పది దిక్కులు, క్రిందు మీదులు కాపలా యుంచిన గాని అది లొంగదు. మనస్సుగూడ నెపుడు ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు బాసటయగునో అపుడు ఉపవాసమునకు బలము కలుగును. అనగా మనస్సునందు విషయభోగముల యెడల వైరాగ్యము పుట్టవలయును. విషయములకు మూలము మనస్సు. దానిని వశపరచుకొనినచో ఉపవాసాది సాధనములు ఎక్కువ ఉపకరించును. కనుక

ఉపవాసము బ్రహ్మచర్యమున కనివార్యమగు ఉపకరణము.

బ్రహ్మచర్యమనగా మనోవాక్కాయములచే సర్వేంద్రియములను నిగ్రహించుట. ఇట్టి బ్రహ్మచర్యము అల్ప ప్రయత్నసాధ్యము కాదు. ఎంతవరకు వృత్తులను నిరోధింపలేడో అంతవఱకది సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యము కాదు. కాని ఇట్టి బ్రహ్మచర్యము కేవల ప్రయత్న సాధ్యము కాదు. బ్రహ్మచర్యము నాచరింపగోరువారు తమ ప్రయత్నముతో బాటు ఈశ్వరునిపై శ్రద్ధవహింప గలవారగుదురేని యీ విషయమున నిరాశలగుట కిసుమంతయు కారణము లేదు.

"విషయా వినివర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః ।
రసవర్జం రసోప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే ॥ (భగవద్గీత 2-59)

శబ్దాది విషయములను స్వీకరింపనట్టి జీవునకు, ఆ విషయములు తొలగుచున్నవే కాని వాని గూర్చిన వాసన పోవుటలేదు. పరమాత్మను దర్శించినచో ఆ వాసనయు విషయములతో బాటు తొలగిపోవుచున్నది.

కావున ఆత్మదర్శనము కావలసినవానికి రామనామము, రామకృపయు అంతిమ సాధనములు. నేను భారతదేశమునకు వచ్చిన తరువాతనే ఈ విషయ మనుభవము చేసికొంటిని.

మొదటినుండియు గీతయనిన నాకు భక్తి శ్రద్ధలు కలవు. నాకది శీలమును దిద్దుకొను మార్గదర్శకమాయెను. నాకయ్యది ధర్మ నిఘంటువు. ప్రవర్తనకు సంబంధించిన చిక్కులలో గీత తెఱతును. ఇందలి అపరిగ్రహము, సమభావము మొదలగు పదములు నన్నుగిరివైచెను."

మనుజునకు శైశవమున తల్లిపాలు కావలయును. పిదప మరి యే పాలును అక్కఱలేదని నాకు చాల నమ్మకము. వనమున పండిన పండ్లును, కాయలును దక్క మనుజునకు వేరు అక్కఱలేదు. బాదము పప్పు మొదలగు బీజములందును, ద్రాక్ష మొదలగు ఫలములందును, శరీరమును, బుద్ధిని పెంపొందించు ద్రవ్యములు గలవు. ఇట్టి యాహారము తినువానికి బ్రహ్మచర్యము, సంయమము సులభము. "తిండి యెట్టిదో త్రేపట్టిది, భోజన మెట్టిదో జీవనమట్టిది" అను నీ మాటలు తథ్యము. ఇది నాకును, నా మిత్రులకును మంచి అనుభవము.

ఎవడు భగవంతునియెడల భయభక్తులతో సంచరింపగోరునో, ఎవడు

ఈశ్వరుని ప్రత్యక్షముగా జూడగోరునో, ఆ సాధకుడు మాటయందువలె తిండి యందును, త్యాగమునకుగాని, గ్రహణమునకు గాని ఆవశ్యకత సమానమని తెలిసికొనవలెను.

నా జీవితమున పలుమతములవారితో, పలుజాతులవారితో పరిచయ మొదవజేయగల సంఘటనము లనేకము జరుగుచు వచ్చెను. అహింస, బ్రహ్మ చర్యము, అపరిగ్రహము లోనగు యమమును, నియమములను అలవాటులో బెట్టుకొంటిని.

ఫినిక్సు వచ్చిన తరువాత జీవన పర్యంతమును బ్రహ్మచర్యమును పరి పాలింతునని నేను శపథము చేసితిని. ఈ వ్రతమహత్త్వమును, దీని కాఠిన్యమును ఆనాడూ నాకు చక్కగా గోచరింపలేదు. దాని కాఠిన్యమును నేను నేటికిని అనుభవించుచునే యుంటిని. దానితోపాటు దాని మహత్త్వమును ప్రతిదినమును ఒకనాటికంటె నొకనాడెక్కువగా గోచరించుచునే యుండెను. బ్రహ్మచర్యము లేని జీవనము శుష్కము. మరి పశుజీ నము, పశువు సహ జముగా నిరంకుశము.తన యిచ్చచే తనమీద నంకుశముంచుకొనుటయందే మనుష్యుని మనుష్యత్వమున్నది. ధర్మ గ్రంథములలో బ్రహ్మచర్యస్తుతిని జూచి నే నత్యుక్తి యను కొంటిని. కాని అది యుచితమనియు, ననుభవసిద్ధమనియు నేడు ప్రతిదినమును స్పష్టముగా తెలియవచ్చుమన్నది.

ఇంత మహాఫలముగల బ్రహ్మచర్యము సులభసాధ్యము గాదు. శారీరక నిగ్రహముతోడనే బ్రహ్మచర్య మారంభమగుచున్నది. శుద్ధ బ్రహ్మచర్యమునందు తలపుకూడ తప్పు. పూర్ణ బ్రహ్మచారి కలలో నేని తలపడు. ఎంతవఱకు కలలు వచ్చుచుండునో, కలలందును వికారము ప్రబలుచుండునో అంతవఱకును బ్రహ్మచర్యము కొఱతయేయని తెలియవలయును.

బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము కూడ చాల కష్టమనియే యని నా అభిప్రా యము. బ్రహ్మచర్య విషయమున నిర్భయుడనని నేడు నేను చెప్పకొనవచ్చును. కాని నా తలపు నెడ నింకను చాలజయము కలుగవలసియున్నది. నా ప్రయ త్నములలో లోపము లేదు. కాని యెచటనుండి యూరుచుండునో నా యెరుకలేకయే ఆ తలపులు నామీద సవారు చేయుచుండును. తలపులను కూడ మూసివైచు తాళపుచెవి మనుజునికడ నున్నదని నే నెరుగుదును. కాని ఆ తాళపు చెవిని యెవరికి వారే వెతుకుకొనవలయును. తమ యనుభవములను

తమ వెనుకవారి కిచ్చిపోయిన మహాపురుషులు మనకు మార్గదర్శకులు, కావున భక్తులు తమ తపశ్చర్యచే పవిత్రమొనరించి రామనామాది మంత్రములను మనకిచ్చిపోయిరి. మనము మనలను సంపూర్ణముగా ఈశ్వరున కర్పించుకొ నినచో ఎన్నటికిని తలపుల దాట జాలమని నాకు నమ్మకము. సమస్త గ్రంథములందును నేనిట్టి వచనములను చదివియుంటిని. బ్రహ్మచర్యమును మిగుల జాగ్రత్తతో కాపాడుకొను సందర్భములందు దీని సత్యమును చవి చూచితిని.

మనోవాక్కాయములచే బ్రహ్మచర్య పాలనమును గుఱించిన యాలో చనయు, ఆత్మశుద్ధిచే సత్యాగ్రహ సమరమునకు ఎక్కువ కాలమును వినియోగించుటను గుఱించిన యాలోచనయు, ఈ రెండే నా పనులు. ఈ రెండాలోచనలును నా భోజనమున, మిగుల సంయమమును, మిగుల మార్పును కలిగించును. వెనుకటి మార్పు ఆరోగ్యమునకు, ఇప్పటి మార్పు ధర్మమునకు.

ఇందు ఉపవాసమును, అల్పాహారమును ఎక్కువ తావు నాక్రమించెను. లోపల విషయవాసనలున్న వారి జిహ్వా చాపల్యమెక్కుడు. నాకును జిహ్వా చాపల్యము కలదు. జననేంద్రియమును, స్వాదేంద్రియమును నిగ్రహించుటకు చాల ప్రయాసపడితిని గాని వానిని పరిపూర్ణముగా నిగ్రహింపగలిగితినని నేటికిని చెప్పకొనజాలను. నేను తిండి పోతనియే నేను తలతును. నా మిత్రులూ నా తిండిని చూచి సంయమమనుకొనెడివారు గాని అది అటులకాదు. నేను చేయగలిగినంత నిగ్రహమును చేయకున్నచో నేను పశువుకన్న పాడై యీ వరకే నాశము నొందియుందును. నా లోపములు నాకు చక్కగా తెలియును. వానిని పోగొట్టుకొనుటకు మిగుల ప్రయత్నించితిననియు జెప్పగలను. ఈ కారణముననే నేను నేటి దాక ఈ శరీరము నీడ్చుకొని వచ్చుచు నా చేతనైన పనిని చేయగలుగుచున్నాను.

నా లోపములు నాకు తెలియుటవలనను, అనాయాసముగా అనుకూలమగు సాంగత్యము దొరకుటవలనను, ఏకాదశిని ఉపవాసము గాని, ఫలాహారమును గాని చేయమొదలిడితిని. అలవాటు పడిన తరువాత ధాన్యముల రుచికన్న పండ్ల రుచియే యెక్కుడనిపించును. కావున పర్వములందు ఉపవాసముగాని, ఏకభోజనముగాని మంచిదనుకొంటిని. మఱియు ప్రాయశ్చిత్తాదుల కేవేని నిమిత్తములు సంఘటించుచో ఆనాడే భోజనము పెట్టుకొంటిని. దీన

శరీరము స్వచ్ఛమగుటచే రసజ్ఞానమధికమాయెను. ఆకలియు పెరిగెను. ఇది నాకనుభూతమాయెను.

నా శరీరము పెరిగి బలిష్ఠముగా నుండవలయునని నాకు కోరిక గలదు. కాని నా ముఖ్యోద్దేశ్యము సంయమము - నాలుకను కట్టి వేయుట. కావున భోజ్యవస్తువుల మార్పునకు గడగితిని. ముద్ద తగ్గింప మొదలిడితిని. కాని రుచి - చాపల్యము - నా తోక పట్టుకొనియే వచ్చుచుండెను. రుచులలోబడి యిటుల మునిగిపోవుట తగనిపని యని యిటీవల ననుభవమునకు వచ్చెను. ఏలన మనుజుడు తినుట రుచికొఱకు గాదు. శరీరమును నిలుపుకొనుటకు. అన్ని యింద్రియములును, శరీరమును శరీరద్వారమున ఆత్మను సేవింపదలచి పనిపాటలు చేయుచో అపుడు వానిపై చవులు చప్పబడును. అప్పటి నుండియు అవి తమ స్వాభావికమగు రూపమును బొంది తమ తమ పనులను నిర్వహించును.

ఇట్టి స్వాభావికతను మేళవించుట కెన్ని లక్షల పరిశోధనలను చేసినను ఎక్కువ అనిపించుకొనవు. మరియు నిందులకు పెక్కు శరీరము లాహుతి యొనర్పవలసియున్నను అందులకు లెక్క చేయరాదు. కాని దీనికి ప్రవాహమెదురు నడచుచున్నది. మనము ఇంద్రియభోగముల ననుభవించుట కుద్యమించుచు, అనుభవించు శక్తినే కోలుపోచున్నాము.

'మనుజునకు లవణ మావశ్యకము కాదు. మరియు ఆరోగ్యమును గురించియు ఉప్పు తినకుండుట మేలు' అని నేను కొన్ని ఆహార గ్రంథములలో జదివియుంటిని. దీనివలన బ్రహ్మచారికి గూడ మేలు కలుగునని నా కల్పన పరువులెత్తెను.

ఫలాహారము చాల సులువని తెలిసెను. పచ్చి వేఱుశనగలు, అరటులు, ఖర్జూరము, ఆలివునూనె ఇవి మాకు మామూలు ఆహార ద్రవ్యములు.

బ్రహ్మచర్యమును పరిపాలింపదలచుకొను వారికొకటి చెప్పవలయును. ఆహారోపవాసములతో బ్రహ్మచర్యమునకు దగ్గఱ చుట్టరికమున్నదని చెప్పుచు వచ్చుచున్నాను. అయినను దీనికి ముఖ్యాధారము మనస్సు అని తెలియునది. మలినమగు మనస్సు ఉపవాసముచే శుద్ధి నొందజాలదు. దీని శుద్ధికి ఆహారము ఉపకరింపదు. మనోమాలిన్యము విచారణచేతనే అది క్షాళితమగును. మనస్సునకు శరీరమునకు కడు చుట్టరికము గలదు.

వికారయుక్తమగు మనస్సు శరీరమును, ఇంద్రియములను తన వశమున నుంచుకొనుటకు బదులు శరీరేంద్రియములకు వశమై నడచుచుండును. ఈ కారణముచే గూడ శరీరమునకొక యాహారము యుండవలెను. ఆహారము శుద్ధముగ నుండవలెను. ఇంచుకయు వికారము (రజస్సు, తమస్సు) కలిగించునదిగా నుండరాదు. సంయమికి ఆహార నియమము ఉపవాసము చాల సహాయము చేయగలవని నాకనుభవము. వీని సాయము లేక మనసులోని వికారములడగుట అసంభవము.

దేహదమనమున కుపవాస మావశ్యకమనునది యొక మిత్రుని వలన తెలిసికొంటిని. నేనా మిత్రుని జూచి బ్రహ్మచర్య వ్రతమున కుపయోగముగా నతని ననుకరింప దొడంగి ఏకాదశుల నుపవసింప నిశ్చయించుకొంటిని. ఏకాదశినాడు పండ్లు పాలు తిని వ్రతము పాలించితిమనుకొనుట సామాన్య రీతి. నేనిట్టి వ్రతమును ప్రతిదినమును పాలించుచునేయుంటిని. కావున నీరు త్రావు హక్కు మిగిల్చుకొని పూర్ణోపవాస మొనరింప నారంభించితిని. ఉపవాసాదులవలన అందఱకును ప్రయోజనము కలిగితీరును అని నా యుద్దేశ్యము కాదు. ఇంద్రియదమనము నుద్దేశించి యుపవసించుచో విషయములు వినివర్తించును.

మఱియు, ఉపవాసానంతరమునందు విషయేచ్ఛయు, స్వాదేచ్ఛయు తీవ్రమయినటులు నా పలువురు మిత్రుల యనుభవము. అనగా దీనికర్థమిది. ఉపవాసదినములలో విషయముల నరికట్టుటకును, స్వాదమును జయించుటకును సంతతోద్దేశ్యము లేకున్నచో శుభమొనగూడదు. ఇట్టి యుద్దేశ్యము లేక, మనస్సును జయింపక, వట్టి శారారీకోపవాసము వలన విషయ వేగమాగునను కొనుట కల్ల. గీతలోని రెండవ యధ్యాయమునందలి 'విషయా విని వర్తన్తే' అను శ్లోక మిప్పట్టున మిగుల విచారణ యోగ్యము.

ఉపవసించు దినములలో నేచందమున నేని నీరుకడుపార గ్రోల వలయును. ఈ బాహ్యాకళ నెఱుగని కారణమువలన ఉపవాసము నాకు గష్టమాయెను. రామాయణాదులను తుదివఱకును నేను వినుచునేయుంటిని.

ఆఱిన పండ్లును, పచ్చని పండ్లును, మగ్గిన పండ్లును మాత్రమే నాకాహారము. వీనితో నొకనాటి కంటె నొకనాడు ఆరోగ్యము కలుగజొచ్చెను.

నాకు గుర్తు గలంతవఱకు నా వృత్తిలో నేనన్నడును అసత్యమునకు బూను

కొనియుండలేదు. మరియు నా వృత్తి కేవలము లోకసేవ కర్పణ మొనర్చితిని. మిత్రులలో నా ప్రతిష్ఠ వర్థిల్లెను. నా నిష్కాపట్యము నాక్లయింట్లనుండి అగాధప్రేమ విశ్వాసములను నాకు సంపాదించి పెట్టెను.

'ఇక ముందెన్నడును ఇట్టి చెడ్డ పనిచేయను' అని శపథము చేయుటయే నిక్కమయిన ప్రాయశ్చిత్తము. నేనేదో యొక కఠిన వ్రతమును బూని యచట జరుగుచున్న పాపమునకు బ్రాయశ్చిత్తమును, ఆత్మశుద్ధిని చేసికొనవలయునని తలంచితిని. నేను వ్రతము లొనరించుటకే పుట్టితిని గావున నేదో యొక కఠిన వ్రతమాచరింపదలపెట్టితిని. ఈ కారణమున తినెడు వస్తువుల కొక హద్దేర్పఱుపను, సూర్యాస్తమయమునకుముందే భుజింపను నిశ్చయించుకొంటిని.

Life without Brahmacharya appears to me to be insipid and animal-like. The brute by nature knows no self-restraint. What formerly appeared to me to be extravagant praise of Brahmacharya in our religious books seems now, with increasing clearness everyday, to be absolutely proper and founded on experience.

I saw that Brahmacharya which is so full of wonderful potency, is by no means an easy affair, and certainly not a mere matter of the body. It begins with bodily restraint but does not end there. The perfection of it precludes even our impure thought. A true Brahmacharin will not even dream of satisfying the fleshy appetite.

I have no doubt that there is a key to look out undesirable thoughts but everyone has to find it out for himself. Perfection or freedom from error comes only from grace, and so seekers after God have left us 'Mantra's, such as' 'Ramanama', hallowed by their own austerities and charged with their purity. Without an unreserved surrender to his grace complete mastery over thought is impossible. This is the teaching of every great book of religion, and I am realising the truth of it every moment of my striving after that perfect Brahmacharya.

బ్రహ్మచర్యపాలనలేని జీవితము సారరహితముగను, పాశవికముగను కనిపించును. పశువు స్వాభావికముగ సంయమము నెరుగదు. మన మతగ్రంథములలో బ్రహ్మచర్యమును గూర్చిన ప్రశంస సత్యమని, అనుభవ పూర్వకమైనదని దిన దినము స్పష్టముగ నాకు తెలియుచున్నది. మహాశక్తివంతమైన

ఈ బ్రహ్మచర్యము సులభము కాదనియు, కేవలము శరీరమునకు మాత్రము సంబంధించినదే కాదనియు, నేనెఱిగితిని. అది శరీర నిగ్రహముతో ప్రారంభమైనను దానితోనే పరిసమాప్తము కాదు. మనస్సునందు కూడ అపవిత్రమైన సంకల్పమేదియు రాకూడదు. అపుడే బ్రహ్మచర్యము, పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యము సాధింపబడినట్లగును.

నిజమైన బ్రహ్మచారి శరీర సంబంధమైన భోగములను స్వప్నమందైనను వాంఛింపడు. అపవిత్ర సంకల్పములను పారద్రోలుటకు ఒక ఉపాయము కలదు. కాని ప్రతివారు వారికి వారే దానిని కనుగొనవలెను. పరిపూర్ణత్వము, దోషరాహిత్యము భగవత్కృపవలన లభించును. కావుననే దైవాన్వేషకులు తమ తపఃప్రభావముచే పునీతములైనట్టియు, పరమ మహా పవిత్రములైనట్టియు రామనామాది మంత్రములను మనకు అనుగ్రహించిరి. భగవానునకు లెస్సగ ఆత్మార్పణ మొనర్చుటచే తప్ప మఱియొక విధమున సంకల్పములను పూర్ణముగ నిగ్రహించుట అసాధ్యమే కాగలదు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథము లివ్విధముగనే బోధించుచున్నవి. ఆ సత్యములనే నేను నా జీవితమున పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును సాధించు ప్రయత్నములో ప్రతిక్షణమందును అనుభవించుచున్నాను.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చిన శాస్త్ర ప్రమాణములు

బ్రహ్మచర్యమును గుఱించి శాస్త్రములు, ఈ క్రింది విధముగ పేర్కొనినవి--

ఋగ్వేదము-

బ్రహ్మచర్యమును పాలించనిదే మనుజుడు పూర్ణాయువు నెన్నటికి పొందజాలడు.

యజుర్వేదము-

విజ్ఞుడగువాడు నిరంతరము రెండు కార్యములను చేయవలెను- (1) బ్రహ్మచర్యముయొక్క పాలనచేతను, జితేంద్రియత్వముచేతను శరీరమును రోగరహితముగను, బలిష్ఠముగను, దీర్ఘాయు యుక్తముగను ఒనర్పవలెను (2) ఉత్తమ జ్ఞానముచే మనస్సును పవిత్రమొనర్చి ఆత్మానుభూతిని బడసి పరమానందము నొందవలెను.

బ్రహ్మచర్యముచేతను, ఉత్తమ నియమములచేతను శరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనువానియొక్క అవయవములు ధృఢముగా నుండును.

అథర్వవేదము-

ప్రాచీన సంస్కృతియొక్క ధర్మముయొక్క రక్షణ బ్రహ్మచర్య వ్రతముచే సంభవించుచున్నది.

వైద్యశాస్త్రము-

వీర్యమే శరీరమంతటిలో సారము, మనుజుని బలము వీర్యమునకు అధీనమైయున్నది. ఓజస్సే శరీరధాతువులయొక్క తేజము.

ధర్మసంగ్రహము-

సూర్యోదయముచే అంధకారము నశించునట్లు బ్రహ్మచర్యముచే పాపము నశించిపోవును. బ్రహ్మచర్యము వలన మనుజునకు నిర్భయత్వము సిద్ధించును.

కాయేన మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా ।
సర్వత్ర మైథున త్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే ॥

శరీరముచేతను, మనస్సుచేతను వాక్కు చేతను, సర్వావస్థలయందును ఎల్లపుడు సర్వత్ర మైథునమును త్యజించుటయే బ్రహ్మచర్యమని చెప్పబడును. (యాజ్ఞవల్క్యుడు)

న తపస్తప ఇత్యాహుః బ్రహ్మచర్యంతపోత్తమ్ ।
ఊర్ధ్వరేతాభవేద్యస్తు స దేవో న తు మానుషః ॥

శరీరమును తపింపజేయుట తపస్సుకాదు. బ్రహ్మచర్యమే తపస్సు, ఊర్ధ్వరేతస్కుడగువాడు దేవతయే కాని మానవుడు కాదు.

సముద్రతరణే యద్వత్ ఉపాయో నౌః ప్రకీర్తితా ।
సంసారతరణే తద్వత్ బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్ ॥

సముద్రమును దాటుటకు ఉపాయము నావ అయియున్నట్లు, సంసార సముద్రమును దాటుటకు బ్రహ్మచర్యము నావవంటిదని చెప్పబడినది.

యే తపశ్చ తపస్యంతి కౌమారా బ్రహ్మచారిణః ।
విద్యా వేదవ్రతా స్నాతా దుర్గాణ్యపి తరంతి తే ॥

ఏ బ్రహ్మచారులు విద్యావంతులై, వేదవ్రతానుష్ఠానపరులై, బ్రహ్మచర్యమను తపస్సు నాచరించుదురో వారు దుఃఖములను, కష్టములను దాటి వేయుదురు.

బలే న వై పృథివీ తిష్ఠతి, బలేనాన్తరిక్షమ్
వీర్యమేవ బలం - బలమేవ వీర్యమ్. (ఉపనిషత్)

బలముచే భూమి నిలబడియున్నది. బలముచే ఆకాశము నిలబడి యున్నది. వీర్యమే బలము. బలమే వీర్యము.

"మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్.
వీర్యనాశమే మరణము. వీర్యధారణే జీవితము.

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభో భవిత్యపి ।
సురత్వం మానవో యాతి చాన్తే యాతి పరాం గతిమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యమును పాలించుట వలన వీర్యలాభము చేకూరును, మరియు దానిచే మానవుడు దేవత్వమును, తుదకు పరమాత్మపద ప్రాప్తిని బడయును.

దేవద్విజగురు ప్రాజ్ఞ పూజనం శౌచ మార్జవమ్ ।
బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ॥

దేవతలను, బ్రహ్మనిష్ఠులను, గురువులను, జ్ఞానులను పూజించుట, శౌచము, ఋజుత్వము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస కలిగియుండుట శారీరక తపస్సు అని చెప్పబడును. (భగవద్గీత)

ప్రశాన్తాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః ।
మనస్సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥

సాధకుడు ప్రశాంతహృదయుడై, నిర్భయచేతస్కుడై, బ్రహ్మ చర్య వ్రతనిష్ఠ కలిగి మనస్సును బాగుగ నిగ్రహించి నా యందు (భగవంతునియందు) చిత్తము కలవాడై, నన్నే పరమగతిగ నమ్మి ధ్యానయుక్తుడై యుండవలెను. (భగవద్గీత)

యదక్షరం వేదవిదో వదన్తి
విశన్తి యద్యతయో వీతరాగాః ।
యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి
తత్తేపదం సంగ్రహేణ ప్రవక్ష్యే ॥

వేదవేత్తలు దేనిని నాశరహితమైనదాననిగ చెప్పుచున్నారో రాగరహితులగు యత్నశీలురు దేనియందు ప్రవేశించుచున్నారో, దేనిని అభిలషించుచు జనులు బ్రహ్మచర్యమును అనుష్ఠించుచున్నారో అట్టి పరమాత్మపదమును గూర్చి సంక్షేపముగ చెప్పెదను.

అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహా యమాః ।

అహింస, సత్యము, దొంగతనము చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము - అను ఈ సద్గుణములు యమ మనబడును.

దీర్ఘాయుర్బ్రహ్మచర్యయా. (ఆయుర్వేదము)

బ్రహ్మచర్యముచే దీర్ఘాయువు లభించును.

స్వర్గే గచ్ఛన్తి తే సర్వే యే కేచిద్బ్రహ్మచారిణః ।

బ్రహ్మచర్యమును అనుష్ఠించువారు స్వర్గమును పొందుదురు.

న కించిద్భయమాప్నోతి బ్రహ్మచర్య వ్రతే స్థితః ॥

బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువాడు ఒకింతైనను భయమును పొందడు.

చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్ ।
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః ॥

జనులకు జీవితము వీర్యము పై ఆధారపడియున్నది. వీర్యము మనస్సుపై ఆధారపడియున్నది. కాబట్టి ప్రయత్నపూర్వకముగ వీర్యమును కాపాడుకొనుచు మనస్సును శుద్ధముగ నుంచుకొనుచు నుండవలెను.

శూరాన్మహా శూరతమోస్తి కో వా
మనోజ బాణై ర్వ్యథితో న యస్తు ॥ (శంకరాచార్యులు)

ప్రశ్న :- శూరులలో మహా శూరుడెవడు?

జవాబు :- మన్మథుని బాణములచే పీడింపబడనివాడు.

కారణం వః ప్రవక్ష్యామి హేతుయోగ సమాసతః ।
మృత్యుః ప్రభవతే యేన నాస్మాకం నృపసత్తమాః ॥
శుద్ధాచారా అనలసాః సంధ్యోపాసన తత్పరాః ।
శుద్ధాన్నాః శుద్ధసుధనా బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్వితాః ॥
సత్యమేవాభిజానీమో నానృతే కుర్మహే మనః ।
స్వధర్మమను తిష్ఠామ స్తస్మాన్మృత్యుభయం న నః ॥ (భారతము)

"మాపై మృత్యువు యొక్క ప్రభావము ఏలపడదో వచించుచున్నాను. వినుడు. మేము శుద్ధ ఆచారములతో కూడియున్నాము. అలసత్వము లేక యున్నాము. ప్రతిదినము సంధ్యోపాసనా పరాయణులమై యున్నాము. శుద్ధమగు అన్నమును భుజించుచున్నాము. శుద్ధరీతిగ, న్యాయపూర్వకముగ ధనాదుల నార్జించుచున్నాము. సదా బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనమందు నిమగ్నులమై యున్నాము. మేము సత్యమునే తెలిసికొనుచున్నాము. అసత్యమందెన్నడును మా మనస్సును పోనీయము. మఱియు సదా స్వకీయ ధర్మమును పాలించుచున్నాము. కావున మాకు మృత్యువు వలన భయములేదు"-- అని మార్కండేయుడు వచించెను.

యమం త్వేకే మృత్యుమతోఽన్యమాహు
రాత్మావసన్నమమృతం బ్రహ్మచర్యమ్ ।

పిత్ళలోకే రాజ్యమనుశాస్తి దేవః
శివః శివానామశివోఽశివానామ్ ॥

కొందఱు యముని మృత్యువు అని చెప్పుదురు. మఱియు హృదయముచే ధృఢముగ పాలింపబడిన బ్రహ్మచర్యమును అమృతమని తలంచుదురు. యముడు పిత్ళలోకమున రాజ్యశాసనము చేయుచున్నాడు. అతడు పుణ్యాత్ములకు మంగళమయుడుదును, పాపులకు అమంగళమయుడును అయియున్నాడు.

నైతత్ బ్రహ్మ త్వరమాణేన లభ్యం
యన్మాం పృచ్ఛన్నతి హృష్యతీవ ।
బుద్ధౌ విలీనే మనసి ప్రచిన్త్యా
విద్యా హి సా బ్రహ్మచర్యేణ లభ్యా ॥

తొందరపాటు వ్యవహారమువలన బ్రహ్మప్రాప్తి కలుగదు. బుద్ధియందు మనస్సులయింప, వృత్తులన్నిటిని నిరోధించు స్థితి ఏది కలదో, దానిపేరే బ్రహ్మవిద్య. అది బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలన వలననే లభించును.

అవ్యక్త విద్యామభిధాస్యే పురాణీం
బుద్ధ్యా చ తేషాం బ్రహ్మచర్యేణ సిద్ధామ్ ।
యాం ప్రాప్యైనం మర్త్యలోకం త్యజన్తి
యా వై విద్యా గురువృద్ధేషు నిత్యా ॥

ఇపుడు అవ్యక్త సచ్చిదానంద ఘన బ్రహ్మముతో సంబంధము కల ఆ పురాతన విద్యను వర్ణించుచున్నాను. అయ్యది మనుజులకు బుద్ధి, బ్రహ్మచర్యములద్వార కలుగుచున్నది. దానిని పొంది విద్వాంసుడు మరణధర్మము గల ఈ శరీరమును శాశ్వతముగ త్యజించి వేయుచున్నాడు. మఱియు అది పెద్దలగు గురుజనులందు సదా విద్యమానమై యున్నది.

ఆచార్యస్య ప్రియం కుర్యాత్ ప్రాణైరపి ధనైరపి ।
కర్మణా మనసా వాచా ద్వితీయః పాద ఉచ్యతే ॥

తన ప్రాణమును, ధనమును అర్పించియైనను మనోవాక్కర్మలచే ఆచార్యునకు ప్రియమొనర్పవలెను. ఇది బ్రహ్మచర్యము యొక్క రెండవపాదము.

ఆచార్యేణాత్మకృతం విజానన్
జ్ఞాత్వా చార్థం భావితోఽస్మీత్యనేన ।

యన్మన్యతే తం ప్రతి హృష్ట బుద్ధిః
స వై తృతీయో బ్రహ్మచర్యస్య పాదః ॥

ఆచార్యుడు తనకు చేసిన ఉపకారమును జ్ఞాపకమునందుంచు కొని దానివలన ఏ ప్రయోజనము సిద్ధించెనో దానిని కూడ విచారించి మనస్సునందు ప్రసన్నుడై శిష్యుడు ఆచార్యుని యెడల 'ఇతడు నన్ను గొప్ప ఉన్నతస్థానమందు చేకూర్చెను' అను భావము కలిగియుండవలెను - ఇది బ్రహ్మచర్యము యొక్క మూడవ పాదము.

నాచార్యస్యానపాకృత్యా ప్రవాసం
ప్రాజ్ఞః కుర్వీత నైతదహం కరోమి ।
ఇతీవ మన్యేత న భాషయేత
స వై చతుర్థో బ్రహ్మచర్యస్య పాదః ॥

ఆచార్యుని ఉపకారమును తీర్చకుండా (గురుదక్షిణాదులచే అతనిని సంతుష్టి పఱచకుండా) విద్వాంసుడగు శిష్యుడు అచటినుండి మఱియొక చోటికి పోరాదు. (దక్షిణచే, గురుసేవచే) నేను గురువునకు ఉపకారము చేయుచున్నాను' అను భావము శిష్యుడు మనస్సునందు కలిగియుండరాదు. ఆ ప్రకారము నోటితో కూడ చెప్పరాదు - ఇది బ్రహ్మచర్యము యొక్క నాల్గవ పాదము.

యాత్రార్థం భోజనం యేషాం సంతానార్థం చ మైథునమ్ ।
వాక్ సత్యవచనార్థాయ దుర్గాణ్యతి తరన్తితే ॥

ఎవరి భోజనము రుచికొఱకు కాక శరీర నిర్వహణము కొఱకు మాత్రమేయగునో, [illegible] విషయవాసనా తృప్తికొఱకు కాక సంతానోత్పత్తికొఱకు మాత్రమే మైథునమందు ప్రవృత్తులగుదురో, ఎవరు సదా సత్యమునే పలుకుదురో, అట్టివారు దుఃఖములన్నిటిని దాటివేయుచున్నారు.'

కామ జానామి తే మూలం సంకల్పాత్ కిల జాయసే ।
న త్వాం సంకల్పయిష్యామి సమూలో న భవిష్యసి ॥

కామమా! నేను నీ యొక్క మూలమును తెలిసికొంటిని. నిక్కముగ నీవు సంకల్పమునుండియే పుట్టుచున్నావు. కావున ఇక మీదట నిన్ను నేను సంకల్పించను. అత్తఱి నీవు సమూలముగ నశించిపోగలవు.

యద్ యత్ త్యజతి కామానాం తత్ సుఖస్యాభిపూర్యతే ।
కామస్యవశగో నిత్యం దుఃఖమేవ ప్రపద్యతే ॥

మనుజుడు ఏయే కామనలను (కోరికను) త్యజించుచున్నాడో, వాని వాని త్యాగమువలన ఆతడు సుఖవంతుడగుచున్నాడు, కోరికలకు వశుడగువాడు సదా దుఃఖమునే పొందును.

కామానుబద్ధం నుదతే యత్ కించిత్ పురుషో రజః ।
కామక్రోధోద్భవం దుఃఖమహ్రీరరతిరేవ చ ॥

మనుష్యుడు కామముతో సంబంధముగల ఏ రజోగుణమునైనను త్యజించి వేయవలెను. దుఃఖము, నిర్లజ్జత, అసంతృప్తి - అనునవి కామక్రోధములవలన కలుగు దోషములు.

సుదుష్కరం బ్రహ్మచర్యముపాయం తత్ర మే శృణు ।
సమ్ప్రదీప్తముదీర్ణం చ నిగృహ్ణీయాద్ ద్విజో రజః ॥

ధర్మరాజా! బ్రహ్మచర్యపాలన మహాకఠినమైనది. దానిని సాధించుటకు ఉపాయమును వినుము. రజోగుణవృత్తి ప్రకటమైనపుడు వృద్ధినొందునపుడు, దానిని (విచారణచే) నిరోధించవలెను.

మధ్యే చ హృదయస్యైకా శిరా తత్ర మనోవహా ।
శుక్రం సంకల్పజం నౄణాం సర్వగాత్రైర్విముఞ్చతి ॥

హృదయము యొక్క మధ్యభాగమున 'మనోవహా' అను నాడి కలదు. పురుషునందు కామ విషయిక సంకల్పముద్వారా అది శరీరమంతటి నుండి వీర్యమును లాగికొని బయటకు పంపివేయును.

బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ।
వాఙ్మనో నియమః సమ్యఙ్మానసం తప ఉచ్యతే ॥

బ్రహ్మచర్యము, అహింస, శారీరక తపస్సని చెప్పబడును. మనస్సు, వాక్కులచే లెస్సగ గావింపబడిన సంయమము మానసిక తపస్సని చెప్పబడును.

క్రోధం శమేన జయతి కామం సంకల్పవర్జనాత్ ।
సత్త్వసంసేవనాద్ ధీరో నిద్రాముచ్ఛేత్తుమర్హతి ॥

క్రోధమును శమముద్వారా జయించవలెను. అట్లే కామమును సంకల్ప త్యాగము ద్వారా జయించవలెను. ధీరుడు సత్త్వగుణమును సేవించుటచే

(అధిక) నిద్రను జయించగలడు.

అహేరివ గణాద్ భీతః సౌహిత్యాన్నరకాదివ ।
కుణపాదివ చ స్త్రీభ్యస్తం దేవా బ్రాహ్మణం విదుః ॥

ఎవడు జనసముదాయమును సర్పమువలె తలంచి దాని సమీపమునకు వచ్చుటకు భయపడునో, రుచికర భోజనజనిత తృప్తిని నరకమువలె భావించి, దానినుండి దూరముగనుండునో, స్త్రీల శరీరములను శవమువలె తలంచి వాని యెడల విరక్తుడై యుండునో, అట్టి వానిని దేవతలు బ్రాహ్మణుడు (బ్రహ్మజ్ఞాని) అని అందురు.

కామబన్ధనమేవైకం నాన్యదస్తీహ బన్ధనమ్ ।
కామబన్ధనముక్తో హి బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే ॥

ఈ ప్రపంచమున కామమే ఏకైక బంధనము. మఱియొక బంధనములేదు. కామ బంధనమునుండి విముక్తుడగువాడు బ్రహ్మభావమును పొందుటకు సమర్థుడగుచున్నాడు.

వాచో వేగం మనసః క్రోధవేగం
హింసా వేగముదరోపస్థ వేగమ్ ।
ఏతాన్ వేగాన్ విషహేద్ వై తపస్వీ
నిన్దా చాస్య హృదయం నోపహన్యాత్ ॥

మనుజుడు తపస్వియై వాక్కు, మనస్సు, క్రోధము, హింస, ఉదరము, ఉపస్థ (జననేంద్రియము)- వీనియొక్క వేగములను సహించుకొనుచు, వానిని వశమందుంచుకొనవలెను. ఇతరులు కావించునింద తన హృదయమందు ఏ విధమైన వికారమును కలుగజేయకుండుగాక!

ధృత్యా శిశ్నోదరం రక్షేత్ పాణిపాదం చ చక్షుషా ।
చక్షుః శ్రోత్రే చ మనసా మనో వాచం చ విద్యయా ॥

మనుజుడు ధైర్యముద్వారా జననేంద్రియ, ఉదరములను నేత్రములద్వారా చేతులు, కాళ్ళను, మనస్సుద్వారా నేత్రకర్ణములను, సద్విద్యద్వారా మనోవాక్కులను రక్షించుకొనవలెను (సంయమన మొనర్చుకొనవలెను).

ధనం లభేత దానేన మౌనే నాజ్ఞాం విశాంపతే ।
ఉపభోగాంశ్చ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ జీవితమ్ ॥

మనుజుడు దానము చేయుటచే ధనమును పొందుచున్నాడు. మౌనవ్రతమును పాలించుటచే, ఇతరులచే ఆజ్ఞాపాలన మొనర్పింపజేయు శక్తిని బడయుచున్నాడు. తపస్సుచే ఉపభోగములను, బ్రహ్మచర్యముచే ఆయుస్సును పొందుచున్నాడు.

ఆ జన్మ మరణాద్ యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ ।
న తస్య కించిదప్రాప్యమితి విద్ధి నరాధిప ॥

యావజ్జీవితము బ్రహ్మచారిగా నుండువానికి అలభ్యమైనది ఒకింతైనను లేదని తెలిసికొనుము.

అపేతవ్రతకర్మా తు కేవలం బ్రహ్మణి స్థితః ।
బ్రహ్మ భూతశ్చరంల్లోకే బ్రహ్మచారీ భవత్యయమ్ ॥

వ్రత, కర్మములను త్యజించి కేవలము బ్రహ్మమందు స్థితుడై యుండువాడు బ్రహ్మస్వరూపుడై ప్రపంచమున సంచరించును. అతడే ముఖ్యమగు 'బ్రహ్మచారి'

ఏతదేవేదృశం సూక్ష్మం బ్రహ్మచర్యం విదుర్బుధాః ।
విదిత్వా చాన్వపద్యన్త క్షేత్రజ్ఞేనాను దర్శితాః ॥

బుద్ధిమంతులు దీనినే సూక్ష్మ బ్రహ్మచర్యమని చెప్పిరి. తత్త్వదర్శియొక్క ఉపదేశమును పొంది ప్రబుద్ధులైన ఆత్మజ్ఞానులు ఇట్టి బ్రహ్మచర్యముయొక్క స్వరూపమును తెలిసికొని సదా దానిని పాలించుచున్నారు.

వ్రతస్య పారణం తీర్థమార్జవం తీర్థముచ్యతే ।
దేవశుశ్రూషణం తీర్థం గురుశుశ్రూషణం తథా ॥
పితృ శుశ్రూషణం తీర్థం మాతృశుశ్రూషణం తథా ।
దారాణాం తోషణం తీర్థం గార్హస్థ్యం తీర్థముచ్యతే ॥
ఆతిథేయం పరం తీర్థం బ్రహ్మతీర్థం సనాతనమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం పరం తీర్థం త్రేతాగ్ని స్తీర్థముచ్యతే ॥

వ్రత పరిపాలన, సరళత్వము, దేవతల సేవ, గురుశుశ్రూష, మాతాపితరుల సేవ, స్త్రీలను సంతుష్టులుగ చేయుట, గృహస్థ ధర్మమును పాలించుట, అతిథి సేవ, వేదాధ్యయనము, బ్రహ్మచర్య పాలనము, ఆహవనీయాది త్రివిధ అగ్నులు--ఇవియన్నియు మహా తీర్థములని చెప్పబడినవి.

ధాతా విధాతా సంధాతా విధాతా ధారణోఽధరః ।
బ్రహ్మ తపశ్చ సత్యం చ బ్రహ్మచర్య మథార్జవమ్ ॥

ధాత, విధాత, సంధాత, ధారణుడు, అధరుడు (అధారరహితుడు) మీయొక్క (పరమాత్మయొక్క) పేర్లే అయియున్నవి. బ్రహ్మదేవుడు, తపస్సు, సత్యము, బ్రహ్మచర్యము ఆర్జవము (ఋజుత్వము) మీరే అయియున్నారు.

బ్రహ్మచర్యేణ తపసా, దేవా మృత్యుముపాఘ్నత ।
ఇన్ద్రోహ బ్రహ్మచర్యేణ, దేవేభ్యః సర్వా భరత ॥ (అథర్వవేదము)

బ్రహ్మచర్య తపోబలముచే దేవతలు మృత్యువుపై విజయమును పొందిరి. ఇంద్రునకు ఈ బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రతాపముచేతనే దేవతలలో ఉన్నతాసనము లభించెను.

ఏకతశ్చతురో. వేదా బ్రహ్మచర్యం తథైకతః । (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు)

త్రాసుయొక్క ఒక పళ్ళెరములో నాలుగు వేదముల ఉపదేశము, మఱియొక పళ్ళెరములో బ్రహ్మచర్యమును ఉంచి తూచినచో రెండును సమానముగ నుండును.

తేషామేవైష స్వర్గలోకో యేషాం తపో
బ్రహ్మచర్యం యేషు సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్. (ప్రశ్నోపనిషత్తు) బ్రహ్మచర్యమను తపస్సును ఆచరించువారికి, హృదయమందు బ్రహ్మచర్యమను సత్యము విరాజిల్లువారికి స్వర్గము లభించును.

బ్రహ్మచర్యం పాలనీయం దేవానామపి దుర్లభమ్ ।
వీర్యే సురక్షితే యాన్తి సర్వలోకార్థ సిద్ధయః ॥ (సూక్తి) బ్రహ్మచర్యమును పాలించుట ఉత్తమము. దేవతలకున్ను బ్రహ్మచర్యము దుర్లభమైయున్నది. వీర్యరక్షణ చక్కగా జరిగినచో సర్వలోక సుఖములు స్వయముగ సిద్ధించును.

బ్రహ్మచర్యస్య సుగుణం శృణు త్వంచ సుధా ధియా ।
ఆ జన్మభరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవే దిహ ॥ (భారతం) (భీష్ముడు ధర్మరాజుతో ఇట్లు చెప్పెను-) నేను బ్రహ్మచర్యము యొక్క సుగుణమును చెప్పుచున్నాను. స్థిరబుద్ధితో వినుము---- యావజ్జీవితము బ్రహ్మచర్యము నాచరించువానికి ఈ ప్రపంచమున దుఃఖము కలుగనే కలుగదు.

న తస్య కించిదప్రాప్యమితి విద్ధి నరాధిప ।
బహుకోటి ఋషీణాఞ్చ బ్రహ్మలోకే వసన్త్యత ॥

బ్రహ్మచర్యమును పాలించువానికి ఏ వస్తువున్ను దుర్లభము కాదు. బ్రహ్మ చర్య ప్రభావముచే కోట్లకొలది ఋషులు బ్రహ్మలోకమున నివసించుచున్నారు.

సత్యే రతానాం సతతం దాన్తానామూర్ధ్వరేతసామ్ ।
బ్రహ్మచర్యం దహేద్రాజన్! సర్వపాపాన్యుపాసితమ్ ॥

సత్యమును సదా ప్రేమించు నిర్మల బ్రహ్మచారియొక్క బ్రహ్మచర్యవ్రతము సమస్తపాపముల నశింపజేయును.

చిరాయుషః సుసంస్థానా దృఢసంహననా నరాః ।
తేజస్వినో మహావీర్యా భవేయుర్బ్రహ్మచర్యతః ॥ (హేమచన్ద్ర సూరి)

విధి ప్రకారము బ్రహ్మచర్యము పాలించువారు చిరాయువుసుందుర శరీరము, దృఢకర్తవ్యము కలవారై, తేజోవంతులై, పరాక్రమశీలురై యుందురు.

ప్రాణభూతం చరిత్రస్య పరబ్రహ్మైక కారణమ్ ।
సమాచరన్ బ్రహ్మచర్యం పూజితైరపి పూజ్యతే ॥ (హేమచన్ద్ర సూరి)

బ్రహ్మచర్యము సచ్చరిత్రయొక్క ప్రాణస్వరూపము. దీనిని పాలనచేయు మనుజుడు పూజ్యులచేతను పూజింపబడును.

మృత్యువ్యాధి జారానాశి పీయూషం పరమౌషధమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం మహద్యత్నం సత్యమేవ వదామ్యహమ్. (ధన్వంతరి) నేను సత్యముగ చెప్పచున్నాను---- మరణము, రోగము, వార్ధక్యములను నశింపజేయునది అమృతరూపమైనది గొప్ప ఉపచారము బ్రహ్మచర్యమే అయియున్నది. కావున దానిని మహా ప్రయత్నములతో పాలింపుడు - అని ధన్వంతరి తన శిష్యుల కుపదేశించెను.

శాన్తిం కాన్తిం స్మృతిం జ్ఞాన మారోగ్యఞ్చాపి సన్తతిమ్ ।
య ఇచ్ఛతి మహద్ధర్మ బ్రహ్మచర్యం చరేదిహ ॥

శాంతి, సౌందర్యము, జ్ఞాపకశక్తి, జ్ఞానము, ఆరోగ్యము ఉత్తమ సంతానము - అను వీనిని కోరువాడు ఈ ప్రపంచమున సర్వోత్తమ ధర్మమైన బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను.

బ్రహ్మచర్యం పరం జ్ఞానం బ్రహ్మచర్యం పరం బలమ్ ।
బ్రహ్మచర్యమయో హ్యాత్మా బ్రహ్మచర్యైవ తిష్ఠతి ॥

బ్రహ్మచర్యము అన్నిటికంటె ఉత్తమమైన జ్ఞానము, బ్రహ్మచర్యము అపరి

మితమైన బలము, ఆత్మ నిక్కముగ బ్రహ్మచర్యమయమైయున్నది. అది ఈ మానవ శరీరమున బ్రహ్మచర్యముచేతనే స్థితి గలిగియున్నది.

బ్రహ్మచర్యం నమస్కృత్య చాసాధ్యం సాధయామ్యహమ్ ।
సర్వలక్షణహీనత్వం హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా ॥

బ్రహ్మచర్యమయమగు బ్రహ్మమునకు ప్రణమిల్లి, నేను అసాధ్యములైన రోగములనుకూడ నయము చేయుచున్నాను. ఆ బ్రహ్మచర్యముయొక్క సంరక్షణచే అశుభములన్నియు తొలగిపోవుచున్నవి (ధన్వంతరి)

తపో వై బ్రహ్మచర్యమ్.

వాస్తవముగ బ్రహ్మచర్యమే తపస్సు.

తపో మే హృదయం సాక్షాత్. (విష్ణుభగవానుడు)

తపస్సు సాక్షాత్తుగ నా హృదయమే.

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః. (పతంజలి)

బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటచే వీర్యలాభము కలుగును.

బ్రహ్మచారీ సించతి సానౌ రేతః
పృథివ్యాం తేన జీవన్తి ప్రదిశశ్చతస్రః (అథర్వవేదము)

బ్రహ్మచారి తన సదాచారములను, ఉత్తమ గుణములను ప్రపంచమందంతటను వ్యాపింపజేయును. దానివలన జనులందు నవజీవనము యొక్క వికాసము సంభవించును.

ఆచార్యో బ్రహ్మచర్యేణ బ్రహ్మచారిణ మిచ్ఛతే । (అథర్వవేదము) ఆచార్యుడు (గురువు) తన బ్రహ్మచర్యముయొక్క బలముచే బ్రహ్మచారులకు హితమును చేకూర్చును. వారలను యోగ్యులుగా చేయును.

మేధాదివ్యా వరాశక్తిః బ్రహ్మచర్యేణ గృహ్యతే ।

మేధాశక్తి పవిత్రమైనది, శ్రేష్ఠమైనది. అయ్యది బ్రహ్మచర్యముచేత లభించుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమమ్ ।

బ్రహ్మచర్యము సర్వోత్తమమైన తపస్సు అయియున్నది.

బ్రహ్మచారోష్ణం శ్చరతి రోదసీ ఇమే ॥ (అథర్వవేదము)

బ్రహ్మచారి భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముల రెండింటిని ఆర్జించి ప్రచారము చేయును.

బ్రహ్మ బ్రహ్మచారిభి రుదక్రామత్.

బ్రహ్మచారినుండియే బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రకాశించును.

సేవేతే మాంస్తు నియమాన్ బ్రహ్మచారీ గురౌ వసన్ ।
సన్నియమ్యేన్ద్రియగ్రామం తపోవృద్ధ్యర్థమాత్మనః ॥

బ్రహ్మచారి తన ఇంద్రియములను వశమందుంచుకొని, గురువు చెంత గురువుచే చెప్పబడిన కార్యములను వ్రతముయొక్క ఉన్నతి కొఱకై చేయుచుండవలెను.

స్వప్నేసిక్త్వా బ్రహ్మచారీ ద్విజ శుక్రమకామతః ।
స్నాత్వార్కమర్చయిత్వా త్రిః పునర్మామిత్యృచం జపేత్ ॥

బ్రహ్మచారికి ఇచ్ఛలేకయే స్వప్నమందు వీర్యము స్ఖలితమైనచో, స్నానముచేసి సూర్యభగవానుని పూజించి తదుపరి 'పునర్మామిత్విన్ద్రియమ్' అను మంత్రమును జపించవలెను.

కుర్యాదధ్యయనం చైవ బ్రహ్మచారీ యథావిధి ।
విధిం త్యక్త్వా ప్రకుర్వాణో న స్వాధ్యాయఫలం లభేత్ ॥

బ్రహ్మచారి నియమ పూర్వకముగ అధ్యయనము చేయవలెను. నియమ పూర్వకముగ అధ్యయనము చేయనిచో అధ్యయనఫలము లభించదు.

ఆయుర్వీర్యం యశశ్చైవ హన్యతేఽబ్రహ్మచర్యయా ।
బ్రహ్మచర్యమును శీలించనిచో ఆయువు, వీర్యము, కీర్తి క్షయించును.

బ్రహ్మచారీ సమిధా మేఖలయా శ్రమేణ
లోకాం స్తపసా పిపర్తి. (అథర్వవేదము)

బ్రహ్మచారి తన విద్యచేతను, ధర్మ తత్పరత్వముచేతను, పరిశ్రమశీలత్వముచేతను, సహిష్ణుత్వముచేతను, ప్రపంచమునకు ఉపకారము చేయుచున్నాడు.

బ్రహ్మచారీ న కాంచనార్తి మార్ఛతి. (శతపథము)

బ్రహ్మచర్య పాలనముచే మనుజునకు ఏ విధమగు దుఃఖము కలుగనేరదు.

గృహమునకు స్తంభములు ఆధారములైనట్లు బ్రహ్మచర్యము నిద్రాహారములతో బాటు శరీరమునకు ఆధారమని 'అష్టాంగహృదయమందు' జెప్పబడినది.

బ్రహ్మచర్యం పరో ధర్మః స చాపి నియతస్త్వయి ।
యస్మాత్తస్మాదహం పార్థ రణేఽస్మిన్విజితస్త్వయా ॥ (భారతము)

(పూర్వము గంధర్వుడొకడు అర్జునునిచే ఓడింపబడి ఆతనితో నిట్లు చెప్పెను--) 'అర్జునా! బ్రహ్మచర్యము పరమధర్మము. దాని ప్రభావముచేతనే నీవు నన్నిపుడు జయింపగల్గితివి.

వై ఖనసా వాలఖిల్యా స్తథా చాన్యే తపోధనాః ।
రసాయనమిదం ప్రాశ్య బభూవురమితాయుషః ॥
బ్రాహ్మం తపో బ్రహ్మచర్యం చేరుశ్చాత్యంతనిశ్చయాః ।
రసాయనమిదం బ్రాహ్మమమాయుష్కామః ప్రయోజయేత్ ॥ (చరకము)

వైఖానసులను వానప్రస్థతపస్వులు, వాలఖిల్యులనుమునులు, తదితర మహర్షులు, మహాత్ములు నిశ్చయముగ బ్రహ్మచర్యమను అమృతమును సేవించియే దీర్ఘజీవులైరి. కాబట్టి మీరుకూడ మీ ఆయుస్సును అభివృద్ధి నొందించుకొనదలంతురేని బ్రహ్మచర్యమను అమృతమును సేవింపుడని చరకాచార్యుడు జనులందఱికిని బోధించెను.

బ్రహ్మచర్యమాయుష్యకరాణామ్.

ఆయుర్వర్ధక సాధనములలో బ్రహ్మచర్యము శ్రేష్ఠతమమైనది.

శ్వేతకేతో వస బ్రహ్మచర్యం నవై
సోమ్యాస్మత్కులీనో ననూచ్యబ్రహ్మ బంధురివ భవతీతి.
(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)

(పూర్వము ఉద్దాలకుడను ఋషి తన కుమారుడగు శ్వేతకేతువునకిట్లు బోధించెను.)

--నీవు బ్రహ్మచర్య నియమమును అవలంబించుము. ఆ వ్రతమును పాలింపనివారింతవఱకును మన కులమందు జన్మించియుండలేదు. కావున నీవు ఆవశ్యము బ్రహ్మచర్యమును అనుష్ఠించుము.

లింగసంయోగహీనం యచ్ఛబ్ద స్పర్శ వివర్జితమ్ ।
శ్రోత్రేణ శ్రవణంచైవ చక్షుషాచైవ దర్శనమ్ ॥

వాక్సంభాషా ప్రవృత్తం యత్తన్మనః పరివర్జితమ్ ।
బుద్ధ్యా చాధ్యవసీయాత బ్రహ్మచర్యమకల్మషమ్ ॥

(భారతము-శాంతి పర్వము)

జననేంద్రియ సంయోగము లేకుండుట, విషయ సంబంధములైన మాటలను వినకుండుట, బ్రహ్మచర్య నియమమునకు భంగమును కలుగజేయు వ్యక్తులనుగాని, పదార్థములనుగాని చూడకుండుట చెడ్డ తలంపులనుండి మనస్సును దూరముగనుంచుట, బుద్ధితో బాగుగా ఆలోచించి యుక్తమైన కార్యమునే చేయుట బ్రహ్మచర్య మనబడును.

బ్రహ్మచర్యం ప్రవక్ష్యామి బ్రహ్మప్రాప్తి కరం నృణామ్ ।
ఆయురారోగ్యమైశ్వర్యం మనస్స్వాస్థ్యం శివాత్మకమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యము బ్రహ్మచర్యమును పొందింపజేయును. అది జనులకు ఆయురారోగ్యములను, ఐశ్వర్యమును, మనశ్శాంతిని కలుగజేయును. అది మంగళస్వరూపము. దానిని గూర్చి చెప్పుచున్నాను.

భూయస్తత్త్రివిధం వక్ష్యే మనోవాక్కాయ సంభవమ్ ।
క్రియారూపం కాయికం చ వాగ్రూపం వాచికం తథా ॥
సంకల్పం మానసం ప్రోక్తం తస్మాద్దోషత్రయం త్యజ ।
దోషత్రితయహానేన బ్రహ్మచర్యం ప్రతిష్ఠితమ్ ॥

ఆ బ్రహ్మచర్యము శారీరకము, వాచికము, మానసము అని మూడు విధములు. శరీరముతో విషయ సంబంధము లేకుండుట శారీరక బ్రహ్మచర్యము. వాక్కుతో ఆ విషయములను ప్రస్తావించకుండుట వాచిక బ్రహ్మచర్యము. మనస్సునందేలాటి తత్సంబంధములైన సంకల్పములెవ్వియు లేకుండుట మానసిక బ్రహ్మచర్యము.

భజతో బ్రహ్మచర్యం స్యాన్మేరుః ప్రత్యన్తపర్వతః ।
బ్రహ్మచర్యేణ రిక్తస్య భవేత్పాదస్సురాచలః ॥

బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించువానికి మేరుపర్వతము చిన్న గుట్టవలె నుండును. బ్రహ్మచర్యరహితునకు చిన్న గుట్టకూడ మేరు పర్వతమువలె తోచును.

బ్రహ్మచర్యం దృఢం యస్య సాగరో గోష్పదాయతే ।
బ్రహ్మచర్యవిహీనస్య గోష్పదం సాగరాయతే ॥

బ్రహ్మచర్యము దృఢముగ నవలంబించినవానికి సముద్రముగోవు పాదజలమంతగ తోచును బ్రహ్మచర్యము లేనివానికి గోష్పద జలము కూడ మహా సముద్రమువలె తోచును.

బ్రహ్మచర్యేణ యుక్తస్య దగ్ధకానన భూతలః ।
దావో దీపాయతే దీపో భవేద్రిక్తస్య దావవత్ ॥

బ్రహ్మచర్యము కలవానికి గొప్ప దావాగ్ని చిన్న దీపమువలె తోచును, బ్రహ్మచర్యము లేనివానికి చిన్న దీపముకూడ పెద్ద దావాగ్నివలె తోచును.

దీప్యమానస్య తేన స్యాద్బలవానర్భకోపమః ।
దుర్బలోఽపి భవేద్వీరః యస్య తన్న చ విద్యతే ॥

బ్రహ్మచర్యమును శీలించువానికి గొప్ప బలవంతుడు కూడ చిన్న బాలుని వలె తోచును. బ్రహ్మచర్యము లేనివారికి దుర్బలుడు కూడ మహా వీరుడుగ కన్పించును.

బ్రహ్మచర్యమవాప్తస్య సుకరశ్చిత్తనిగ్రహః ।
భవేద్రిక్తస్య తేనాసౌ కష్టాత్కష్టతరో ధ్రువమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించువానికి మనోనిగ్రహము చాల సులభముగ నుండును. అది లేనివానికి మనస్సంయమము మహా కష్టతరముగ నుండును.

బ్రహ్మచర్యే స్థితస్య ద్వే శీతోష్ణే సహ్యతాం గతే ।
తద్వర్చసా వియుక్తస్య యాతో వర్షాతపౌ న తామ్ ॥

బ్రహ్మచర్య నిష్ఠగలవానికి శీతోష్ణాదులు ఆరోగ్యమునకు భంగమును కలుగజేయజాలవు. బ్రహ్మచర్య విహీనుడు ఆ ద్వంద్వములను సహించలేకుండును. వానిచే రోగగ్రస్తుడగును.

భజతో బ్రహ్మచర్యం హి జీర్యతే యచ్చ భుజ్యతే ।
నాహారోఽపి మృదుస్తస్య జీర్యతే యస్య నాస్తి తత్ ॥

బ్రహ్మచర్యావలంబికి ఎట్టి ఆహారమైనను చక్కగ జీర్ణమైపోవును. బ్రహ్మచర్యరహితుడు తేలిక అయిన ఆహారమును కూడ జీర్ణించుకొనజాలకుండును.

బ్రహ్మచర్య మహిమ్నైవ భీష్మో పరశుధారిణమ్ ।
జిగాయ లంఘయామాస హనూమానపి సాగరమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమచేతనే భీష్ముడు పరశురాముని జయింప

గల్గెను. బ్రహ్మచర్యమువలననే హనుమంతుడు సముద్రమును దాటగల్గెను.

బ్రహ్మచర్య వ్రతంసారం వ్రతానాముత్తమం వ్రతమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం తపస్సారం బ్రహ్మచర్యం మహత్ఫలమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యము మహాసారవంతమైనది. వ్రతములలోకెల్ల ఉత్తమమైనది. అది తపస్సు యొక్క సారము. ఫలము గలుగజేయునది.

క్రియాసు సకలాస్వేవ బ్రహ్మచర్యం వివర్ధయేత్ ।
బ్రహ్మచర్యప్రభావేన తప ఉగ్రం ప్రవర్తతే ॥

అనేక సాధనలద్వారా బ్రహ్మచర్యమును చక్కగ అభివృద్ధి పఱచవలెను. బ్రహ్మచర్యముయొక్క ప్రభావముచేత తీవ్రమైన తపస్సు నాచరించుటకు సాధ్యపడును.

బ్రహ్మచర్యాత్పరం నాస్తి ధర్మసాధనముత్తమమ్ ।
మహావ్రతమిదం లోకే తన్నిబోధ సదా ద్విజ ॥

ఈ ప్రపంచమున ధర్మసాధనలలో బ్రహ్మచర్యమును మించినది మఱియొకటిలేదు. ఇది వ్రతములలోకెల్ల గొప్ప వ్రతము.

బ్రహ్మచర్యం సదా సత్యం జప్యఙ్జ్ఞానం చ రాక్షస ।
నియమో ధర్మవేదిత్వమార్షో ధర్మః ప్రచక్షతే ॥

బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము సదా సత్యమును పలుకుట, దివ్య మంత్రజపము, నియమపాలనము, ధర్మమును తెలిసికొనుట---అనునవి ఆర్షధర్మమని చెప్పబడును.

బ్రహ్మచర్యరతా ఊర్ధ్వరేతసో బ్రహ్మచిన్తకాః ।
బ్రహ్మలోకం వ్రజన్త్యన్యే నిస్తపస్కా న యాన్తి తమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యనిరతులు, ఊర్ధ్వరేతస్కులు, బ్రహ్మచింతన కలవారై బ్రహ్మలోకమును చేరలేరు.

బ్రహ్మచర్యమమానిత్వ మహింసా సత్యమార్జవమ్ ।
వేదాన్తశ్రవణం ధ్యానం భిక్షోః కార్యాణి నిత్యశః ॥

బ్రహ్మచర్యము, అమానిత్వము, అహింస, సత్యము, ఋజుత్వము, అధ్యాత్మశ్రవణము, దైవధ్యానము --- అను వీనిని పరమార్థ సాధకులు ఎల్లప్పుడు ఆచరించుచుండవలెను.

హరిః ఓమ్ తత్ సత్

మేము చేస్తున్న భక్తి ప్రచారం ఈ web sights ద్వారా చేస్తున్నాము
www.telugudevotionalswaranjali.blogspot.in
www.gitamakarandam.blogspot.in
www.sundaravignanagrandalayam.blogspot.in
www.hindudevotionalswaranjali.blogspot.in
OUR VIDEO CHANNELS:
www.youtube.com/user/hindudevotional0
www.youtube.com/user/Shruthimandiramu
www.youtube.com/user/devotionalswaranjali
PDF BOOKS CHANNEL: www.scribd.com/ysreddy94hyd
E mail ID: ysreddy94hyd@gmail.com
FACEBOOK: YEDAVALLI SUDARSHAN REDDY
pl forward the above links to your friends&relatives
our mediafire folderlinks
www.mediafire.com/?86epi81waeayl
www.mediafire.com/?7900suod857zc
www.mediafire.com/?45h5fdfw4igzi
www.mediafire.com/?606gdhk35zvbc
www.mediafire.com/?0t92f0wb91g18
www.mediafire.com/?xw75pfuld2dyy
our uploaded folder links:
www.4shared.com/account/dir/7389418/29f7347/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/17611451/d787ef46/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/10277723/80937010/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/8542654/5e21d7f2/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/13927785/d05881/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/7389329/5bfa0697/sharing.html
www.4shared.com/account/dir/0R3Tnd0Y/sharing.html
www.4shared.com/dir/F2rw-Nf_/sharing.html